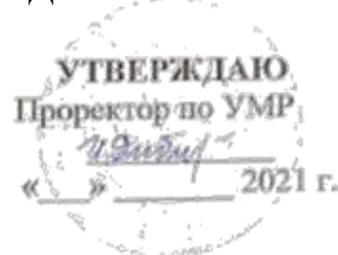


МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.08.01 ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ  
(ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
Б1.О.08.01.02 «ГИМНАСТИКА»**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профили)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника** – Бакалавр

**Формы и сроки обучения** – очная (5 лет), заочная (5л. 6м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС		
очная	1	72	4	28			40		
	2	36		16			20		
	4	108	2	46		9	51	экзамен	
		216							
заочная	1 курс	108		6		3	99	зачет	
	2 курс	108		8		6	94	экзамен	
		216							

Махачкала  
2021

Омаров О.М. Рабочая программа дисциплины «Гимнастика». Махачкала: ДГПУ, 2021. 47 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры спортивных дисциплин и единоборств  
(протокол № 8 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой Мансуров Т.М., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

Ученом совете факультета  
(протокол № 8 от «29» апреля 2021г.)

Председатель совета

  
(ФИО, ученое звание) (подпись)

методическом совете ДГПУ  
(протокол № 3 от «31» мая 2021г.)

Председатель совета: д.фил.н., профессор И.А. Дибиров  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

© ФГБОУ ВО «ДГПУ», 2021

© О.М. Омаров, 2021

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины (модуля) «Гимнастика» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Б1.О.08.01.02 «Гимнастика» относится **обязательной части и предметно-содержательного модуля (профиль Физическая культура)** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.О.08.01.02 «Гимнастика» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний», «Анатомия», «Физиология», «Педагогика», «Психология», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «ПФСС Гимнастика», «Подвижные игры», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Методика преподавания и педагогическое мастерство детского тренера», «Спортивная подготовка обучающихся», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции: ОПК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)</b>
<b>Код и наименование</b>	
<b>Универсальные компетенции</b>	
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	ПК-1.1. Знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки. ПК-1.2. Умеет подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся. ПК-1.3. Владеет умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей.

<p>ПК-2. Способен организовывать образовательную совместную, учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ПК-2.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания физкультурного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре.</p> <p>ПК-2.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; комплексно применять различные средства обучения физической культуре.</p> <p>ПК-2.3 Владеет способами организации совместной образовательной деятельности учебной и воспитательной деятельности школьников, в том числе с особыми образовательными потребностями, приемами ее мотивации в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и во внеурочной работе.</p>
<p>ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявления и корректировке проблем в обучении</p>	<p>ПК-3.1 Знает нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p>ПК-3.2 Умеет выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p>ПК-3.3 Владеет способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов). Дисциплина изучается во I-II, IV семестрах.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	96	14
Лекции	6	
Практические занятия (ПЗ)	90	14
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	111	193
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Зачет		3
Экзамен	9	6
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Контрольные работы		
Реферат		
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	экзамен	экзамен
<b>Общая трудоемкость</b>	216	216

## 5. Содержание дисциплины (модуля).

### 5.1. Тематический план

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения													
		Лекции				Практические занятия				Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль	
		очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	ЗФО	очно	ЗФО	очно	ЗФО
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»											4	4	устный опрос	
2	«История развития гимнастики»											3	4	устный опрос	
3	«Гимнастическая терминология»											8	8	устный опрос; тест	
4	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	2										4	6	устный опрос; реферат	
5	«Основы техники гимнастических упражнений»											8	8	устный опрос; реферат	
6	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2										8	10	устный опрос; реферат	
7	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	2										8	8	устный опрос; реферат	
8	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»											8	8	устный опрос; реферат	
9	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения (фигурная маршрутка); размыкания и смыкания»					10	4	1				8	22	устный опрос; тест; проектные методико-практические задания	
10	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, у гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»					10	4	2	1			8	16	устный опрос; тест	
11	«Проектирование, организация и проведение комплексов ОРУ»					6	2	1				4	10	проектные методико-практические задания	
12	«Прикладные гимнастические упражнения»					10	4	1				6	10	устный опрос; контрольные нормативы	

13	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья, кольца, конь/махи»					38	8	6	2			24	56	контрольные нормативы: учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах
14	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на кольцах, упражнения на коне с ручками»					16	8	3	2			10	23	устный опрос; проектные методико-практические задания
	ИТОГО	6				90		14				111	193	
	Промежуточный контроль											9		экзамен
	Промежуточный контроль												3/6	зачет/экзамен

**5.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий  
(в академических часах).**

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
	Тема	
<b>1. Содержание лекционного курса</b>		
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики.</li> <li>2. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания.</li> <li>3. Основные средства гимнастики.</li> <li>4. Методические особенности гимнастики.</li> <li>5. Виды гимнастики.</li> </ol>
2	«История развития гимнастики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика у древних народов (Китай, Индия, Египет) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим).</li> <li>2. Гимнастика в средневековье.</li> <li>3. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому.</li> <li>4. Причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв.</li> <li>5. Характеристика немецкой системы гимнастики.</li> <li>6. Характеристика шведской системы гимнастики.</li> <li>7. Характеристика и причины возникновения французской системы гимнастики.</li> <li>8. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики.</li> <li>9. Причины, побудившие к созданию в России отечественной системе гимнастики, вклад в её развитие П.Ф. Лесгафта.</li> <li>10. Зарождение гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.</li> <li>11. Образование Международной федерации гимнастики (ФИЖ) и Международного Олимпийского комитета (МОК) и их роль в развитии спортивной гимнастики.</li> <li>12. Роль гимнастики во Всеобуче и физической подготовке личного состава Красной Армии (Спартакиады РККА и СССР).</li> <li>13. Значение регулярных первенств страны (с 1932 г.), Всесоюзных соревнований школьников (с 1936 г.) и классификационных программ в развитии гимнастики.</li> <li>14. Значение конференция 1938, 1948, 1968 гг. и журнала «Гимнастика» в развитии гимнастики.</li> <li>15. Характеристика гимнастики в предвоенные годы и в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; изменение в содержании гимнастики в школьных программах.</li> <li>16. Участие советских/российских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, и других международных соревнованиях; их вклад в развитие гимнастики в нашей стране, в мировой гимнастике и в дело укрепления мира и дружбы между народами.</li> </ol>
3	«Гимнастическая терминология»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зарождение и развитие гимнастической терминологии.</li> <li>2. Требования, предъявляемые к терминологии.</li> <li>3. Правила гимнастической терминологии. Способы образования терминов.</li> <li>4. Правила применения и сокращения терминов.</li> <li>5. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.</li> <li>6. Термины упражнений с предметами.</li> <li>7. Основные термины упражнений на снарядах.</li> <li>8. Термины акробатических упражнений.</li> <li>9. Правила и формы записи упражнений: ОРУ, вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.</li> </ol>
4	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.</li> <li>2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой.</li> <li>3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.</li> <li>4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.</li> <li>5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.</li> </ol>
5	«Основы техники гимнастических упражнений»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.</li> <li>2. Статические упражнения.</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Динамические упражнения.</li> <li>4. Основные понятия и законы динамики.</li> <li>5. Отталкивание и приземление.</li> <li>6. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение.</li> <li>7. Вращательные движения.</li> <li>8. Маховые упражнения.</li> <li>9. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений</li> </ul>
6	«Обучение гимнастическим упражнениям»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение гимнастическим упражнениям, как педагогический процесс.</li> <li>2. Характеристика знаний, умений и навыков как результата обучения в гимнастике.</li> <li>3. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.</li> <li>4. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.</li> <li>5. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.</li> <li>6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям как дидактический процесс.</li> <li>7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</li> <li>8. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.</li> </ul>
7	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Формы занятий гимнастикой в школе.</li> <li>2. Структура урока гимнастики.</li> <li>3. Общие и методические положения к проведению урока гимнастики: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упражнений и т.д.</li> <li>4. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «подготовительной части» урока гимнастики.</li> <li>5. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «основной части» урока гимнастики.</li> <li>6. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «заключительной части» урока гимнастики.</li> <li>7. Внеклассная работа по гимнастике в школе.</li> </ul>
8	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.</li> <li>2. Виды и характеристика соревнований.</li> <li>3. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.</li> <li>4. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.</li> <li>5. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.</li> <li>6. Судейство соревнований по гимнастике.</li> </ul>
<b>2. Разделы практических/семинарских занятий</b>		
2.1	«Строевые упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам».</li> <li>2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям».</li> <li>3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям» (фигурная маршировка: обход; диагональ; противобход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль).</li> <li>4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».</li> </ul>
2.2	«Общеразвивающие упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).</li> <li>2. Терминология ОРУ.</li> <li>3. Способы проведения ОРУ.</li> <li>4. Формы записи ОРУ.</li> <li>5. Методика и технология обучения ОРУ.</li> </ul>
2.2.1	«Общеразвивающие упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов.</li> <li>2. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами.</li> <li>3. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой.</li> <li>4. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки.</li> <li>5. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.</li> </ul>
2.3	«Прикладные гимнастические упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика прикладных упражнений.</li> <li>2. Техника выполнения и методика обучения ходьбе и бегу.</li> <li>3. Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии.</li> <li>4. Техника выполнения и методика обучения перелазанию</li> <li>5. Техника выполнения и методика обучения лазанию по гимнастической скамейке и лестнице.</li> <li>6. Техника выполнения и методика обучения лазанию по гимнастической стенке.</li> </ul>

		7. Техника выполнения и методика обучения подниманию и переноске груза. 8. Методика проведения эстафет с прикладными упражнениями.
2.4.1	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения»	Методика и технология обучения <i>акробатическим упражнениям</i> : - «группировка»; - «перекаты»; - «стойка на лопатках»; - «кувырок вперед»; - «стойка на голове с опорой руками»; - «кувырок назад»; - «мост»; - «длинный кувырок вперед»; - «силой стойка на голове»; - «кувырок вперед с прыжка»; - «переворот в сторону»; - «стойка на руках махом одной и толком другой»; - «кувырок назад через стойку на руках»
2.4.2	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на брусьях»	Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на <b>брусьях параллельных</b> : - «размахивания в упоре на предплечьях»; - «размахивания в упоре на руках»; - «размахивания в упоре»; - «из размахивания в упоре соскок махом назад»; - «упор углом»; - «из упора сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь»; - «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в упор»; - «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор»; - «из упора сед ноги врозь стойка на плечах силой»; - «из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь»; - «из седа ноги врозь стойка на плечах силой»; - «соскок махом вперед (углом) вправо (влево); - «из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь».
2.4.3	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: простые и опорные прыжки»	Методика и технология обучения <b>простым и опорным прыжкам</b> : - «прыжки через длинную скакалку»; - «прыжки с высоты»; - «прыжки через короткую скакалку»; - «вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину»; - «прыжок ноги врозь через козла в ширину»; - «прыжок согнув ноги через козла в ширину»; - «прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину»; - «прыжок боком через коня в ширину»; - «с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня»; - «прыжок ноги врозь через коня в длину»;
2.4.4	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на перекладине»	Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на <b>перекладине</b> : - «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»; - «из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной»; - «из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис»; - «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»; - «из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом); - «из виса подъем силой в упор»; - «из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор»; - «размахивания в вися»; - «из размахивания в вися подъем одной в упор ноги врозь»; - «оборот вперед из упора ноги врозь, хватом снизу»; - «соскок дугой из упора».
2.4.5	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на кольцах»	Методика и технология обучения упражнениям на <b>кольцах</b> : - «размахивания в вися»; - «из виса махом вперед вис согнувшись»; - «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»; - «размахивание в вися на согнутых руках, махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно»; - «из виса на согнутых руках махом вперед вис согнувшись и прогнувшись»; - «соскок махом вперед»; - «соскок махом назад»;

		- «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»; - «соскок махом назад из виса согнувшись»
2.4.6	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на коне с ручками»	Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на <b>коне с ручками (конь-махи)</b> : - «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой); - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»; - « <i>соскоки</i> : одноименным и разноименным перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»
2.5	«Упражнения гимнастического многоборья»	Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи», «бревно».

### 5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий.

№	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы) для обсуждения на практическом занятии	Форма отчетности	Литература
1	«Прикладные упражнения»	Техника выполнения, методика и технология обучения		
1.1	Ходьба и ее разновидности, с сочетанием положения рук	Передвижения в заданном ритме. Команды и распоряжения. Ведение счета под музыку в соответствии с простыми музыкальными размерами. Подчинение темпа движений под темп музыки. Разновидности ходьбы с сочетанием положения рук: обычная ходьба, с высоким подниманием бедра, на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, в полуприседе, в приседе, приставным шагом. Простые танцевальные шаги. Шаги польки. Подача команд на переход от одного движения к другому в соответствии с музыкальным синтаксисом. Чередование разновидностей ходьбы, с сочетанием положения рук (хлопками) по заданию (упражнения типа «задания», с переходом после каждого 8-го счета на др. разновидность ходьбы).	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с. 2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.
1.2	Бег и его разновидности, с сочетанием положения рук	Переход с шага на бег и обратно. Обычный бег, бег спиной вперед, бег правым (левым) боком. Бег с сочетанием положения рук: с высоким подниманием бедра, с сгибанием ног назад, подниманием прямых ног вперед, подниманием прямых ног назад, подниманием прямых ног через стороны. Передвижение бегом, с изменением скорости и направления движения.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.
1.3	Безопорные прыжки и их разновидности	Прыжки и их разновидности толчком одной и двух ног, с сочетанием положения рук (на месте и с продвижением вперед). Прыжки в сочетании с поворотами. Подбивные прыжки.		4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
1.4	Лазание и перелазание	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату: в три приема; в два приема, лазание без помощи ног.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
1.5	Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии на месте и в движении, с поворотами на 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup> (по гимнастической скамейке, на низком бревне).		
2	«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»	Техника выполнения, методика и технология обучения	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия»,
2.1	ОРУ без	Характеристика и классификация общеразвивающих	задания	

	предметов	упражнений. Гимнастическая терминология гимнастических общеразвивающих упражнений. Комплексы ОРУ без предметов, включая упражнения: на «потягивание», для плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения. Способы проведения: «раздельный», «поточный», «проходной».		2008. 448 с. 2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с. 3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с. 4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
2.2	ОРУ с предметами	Гимнастическая терминология ОРУ с предметами. Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, с мячами. Способы проведения: «раздельный», «поточный», «проходной».		
2.3	ОРУ с гимнастической скамейкой	Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке. Способы проведения: «раздельный».		
2.4	ОРУ у гимнастической стенки	Гимнастическая терминология ОРУ с использованием гимнастической стенки. Комплексы ОРУ у гимнастической стенки, на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены). Способы проведения: «раздельный».		
2.5	ОРУ в парах	Гимнастическая терминология ОРУ в парах. Комплексы ОРУ в парах с сопротивлением и без сопротивления. Способы проведения: «раздельный».		
3	«Упражнения на гимнастических снарядах»	Техника выполнения, методика и технология обучения	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с. 2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с. 3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с. 4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с. 5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
3.1	Акробатические упражнения	«перекаты»; «стойка на лопатках»; «кувырок вперед»; «стойка на голове с опорой руками»; «кувырок назад»; «мост»; «длинный кувырок вперед»; «силой стойка на голове»; «кувырок вперед с прыжка»; «переворот в сторону»		
3.2	Упражнения на перекладине	«подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»; «из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис»; «из виса на одной вне, подъем на одной в упор ноги врозь правой (левой)»; «из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)»; «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»; «из виса подъем силой в упор»; «размахивания в висе, махом назад – соскок прогнувшись»; «из размахивания в висе подъем одной в упор ноги врозь правой (левой)»; «оборот вперед из упора ноги врозь, хватом снизу».	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
3.3	Упражнения на брусьях параллельных	«размахивания в упоре на предплечьях»; «размахивания в упоре на руках»; «размахивания в упоре»; «из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук»; «упор углом»; «из размахивания в упоре соскок махом назад»; «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в упор»; «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор»; «из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь»; «соскок махом вперед (углом) вправо (влево)».	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
3.4	Опорные прыжки	- «вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину»; - «прыжок ноги врозь через козла в ширину»; - «прыжок согнув ноги через козла в ширину»; - «прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину»; - «прыжок боком через коня в ширину»;	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня»;</li> <li>- «прыжок ноги врозь через коня в длину»;</li> </ul>		2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.
3.5	Упражнения на кольцах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «размахивания в висе»;</li> <li>- «из виса махом вперед вис согнувшись»;</li> <li>- «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»;</li> <li>- «размахивание в висе на согнутых руках, махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно»;</li> <li>- «из виса на согнутых руках махом вперед вис согнувшись и прогнувшись»;</li> <li>- «соскок махом вперед»;</li> <li>- «соскок махом назад»;</li> <li>- «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»;</li> <li>- «соскок махом назад из виса согнувшись»</li> </ul>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.
3.6	Упражнения на коне с ручками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой)»;</li> <li>- «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»;</li> <li>- «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»;</li> <li>- «одноименные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»;</li> <li>- «соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»</li> </ul>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
3.7	Упражнения гимнастического многоборья	Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи».		

### 5.3.1. Содержание практических занятий

#### 1 курс\_I семестр (28 ч.)

##### Занятие №1

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд). Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Повороты на месте в движении. «Ритм». Построение простых ритмических рисунков. Передвижения в заданном ритме. Команды и распоряжения. «Метроритм». Ведение счета под музыку в соответствии с простыми музыкальными размерами. Разновидности ходьбы и бега. Простые танцевальные шаги. Прыжки толчком двух ног.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением.

3. Акробатика: перекаты в группировке, кувырок боком.

4. Брусья. Устройство снаряда, упоры (на предплечьях, на руках, упор углом, упор стоя).

##### Занятие №2

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Передвижения налево и направо в обход, по диагонали, противходом, «змейкой». Прыжки в сочетании с поворотами. Ведение счета под музыку в соответствии с жанром и размером. «Структура музыкального произведения». Подача команд на переход от одного движения к другому в соответствии с музыкальным синтаксисом. Прыжки с продвижением вперед.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением.

3. Акробатика: перекаты, кувырок вперед.

4. Канат. Лазание по канату в три приема.

##### Занятие №3

1. Строевые упражнения. Передвижения по малому, среднему и большому кругу. «Темп». Подчинение темпа движений под темп музыки. Шаги польки. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на наружных сводах стопы. Фигурная маршировка «Диагональ». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении. Размыкание от середины приставными шагами после команды: «Стой!». Сочетание прыжков и поворотов. Вальсовые шаги и повороты. Шаги мазурки. Подбивные прыжки. Прыжки с поворотом.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением. На гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены).

3. Акробатика: Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Разновидности равновесий, сочетание и с поворотами.

4. Канат. Совершенствование: лазание в три приема. Обучение: завязывание «восьмеркой».

#### Занятие №4

1. Строевые упражнения. Понятие о дистанции и интервале. Правила подачи команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Ходьба с поворотами на углах. Переход с шага на бег и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Размыкание от середины приставными шагами. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, повторов, танцевальных шагов в сочетании с акробатикой.

2. ОРУ: на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены).

3. Акробатика: кувырок боком. Совершенствование кувырка вперед. Стойка на голове и руках. Учебная комбинация.

4. Кольца. Висы (вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись).

5. Перекладина низкая. Устройство снаряда. Висы смешанные (стоя, присев, лежа, завесом), упоры (сидя сзади, ноги врозь, ноги врозь вне).

#### Занятие №5

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам). Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).

2. ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом. Повторение комплекса ОРУ без предмета.

3. Акробатика: кувырок вперед. Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

5. Кольца. Размахивания в висе, соскоки (махом вперед, махом назад).

6. Бревно. Вскоки в упор продольно одноименными перемахами, передвижения (на носках, в полуприседе).

#### Занятие №6

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом. ОРУ в движении. Разучивание комплекса ОРУ.

3. Брусья разной высоты. Устройство снаряда. Смешанные висы и упоры (вис присев, вис лежа), седы (сед на бедре, сед углом). Обучение подъему толчком двух в упор на верхнюю жердь.

4. Перекладина низкая. Перемахи одноименные, разноименные. Обучение подъему правой в упор ноги врозь.

5. Опорный прыжок. Прыжок углом с косога разбега.

6. Акробатика: Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Обучение равновесию, стойке на руках. Учебная комбинация.

7. Брусья. Обучение: мужчины - подъем махом вперед из упора на руках; женщины – подъем махом вперед из упора на предплечьях.

8. Конь махи. Обучение: одноименный круг. Учебная комбинация.

#### Занятие №7

1. Строевые упражнения: *перестроения* из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении. Передвижения: переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения.

2. ОРУ. Разучивание комплекса ОРУ. ОРУ в движении – «проходной» способ.

3. Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок назад. Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком с косога разбега. Прыжок углом с косога разбега.

5. Брусья разной высоты. Обучение: подъем переворотом махом одной, толчком другой; перемах ноги врозь назад из виса лежа.

6. Перекладина низкая. Обучение: оборот вперед. Совершенствование: подъем одной в упор ноги врозь (мужчины). Обучение: подъем переворотом, поворот в упоре ноги врозь (женщины).

## Занятие №8

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

2. ОРУ. Разучивание комплекса ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Хореография. Позиции ног, позиции рук, упражнения у опоры. Анализ. Оценка.

3. Канат. Обучение: лазанию по канату в два приема; остановка «стоя».

4. Конь-махи. Характеристика, устройство и установка снаряда. *Упражнения на полу: перемахи* в упоре присев на одной. *Круги*: в упоре присев на одной.

5. Кольца. Обучение: выкрут вперед в вис согнувшись (мужчины). Обучение соскок переворотом на низких кольцах (женщины).

6. Бревно. Обучение: равновесие, переменные шаги.

## Занятие №9

1. Строевые упражнения. Фигурная маршировка «Зигзаг». Расчет на 1-2 в движении. Бег в парах в сцеплении за руки перед телом. Перестроение из одной шеренги в две. Учебная практика. Анализ. Оценка.

2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Анализ. Оценка.

3. Акробатика: переворот в сторону. Учебная практика: *группировки*: сидя, лёжа на спине, в приседе. Анализ. Оценка.

4. Вольные упражнения. Обучение: стойка на голове и руках (мужчины). Обучение: стойка на лопатках, кувырок вперед (женщины). Учебная комбинация.

5. Брусья. Обучение: кувырок в сед ноги врозь, стойка на плечах – опускание в упор углом (мужчины). Обучение: размахивания в упоре (женщины). Учебная комбинация.

6. Конь-махи. Обучение: соскок перемахом вперед с поворотом, после перемаха и перехода на тело коня в упор ноги врозь.

## Занятие №10

1. Строевые упражнения. *Перестроения*: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении; дроблением и сведением; разведением и слиянием; уступами из шеренги и колонны. Фигурная маршировка «Закрытая петля» и «Открытая петля». Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.

2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Анализ. Оценка.

3. Акробатика: длинный кувырок. Учебная комбинация.

4. Брусья разной высоты. Обучение: опускание в вис лежа на н/ж; опускание в упор на н/ж, соскок углом назад. Учебная комбинация.

5. Перекладина низкая. Обучение: оборот назад; спад-подъем завесом. Учебная комбинация.

6. Опорный прыжок. *Козёл в длину*: прыжок ноги врозь.

## Занятие №11

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. ОРУ. Общеразвивающие упражнения проходным способом. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Анализ. Оценка.

3. Акробатика: переворот в сторону. Учебная комбинация.

4. Кольца. Обучение: соскок переворотом (мужчины). Совершенствование пройденных элементов.

5. Бревно. Обучение: поворот в приседе кругом, поворот махом назад. Учебная комбинация.

## Занятие №12

1. Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом в движении. Чередование ходьбы в полуприседе с ходьбой на носках с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги и с подниманием прямых ног: вперед, назад и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по шесть поворотом в движении. Размыкание приставными шагами в одну сторону.

2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ «раздельным» и «проходным» способами.

3. Акробатика: *перекаты*: назад, вперед, в сторону; стойка на руках.

4. Вольные упражнения. Обучение: в/у (1-16 счетов). Учебная комбинация.

5. Брусья. Обучение: соскок углом через обе жерди. Учебная комбинация.

6. Конь-махи. Обучение: поворот кругом из упора ноги врозь вне с переходом на тело коня в упор и соскок.

## Занятие №13

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали). Расчет на 1-2 в движении, «противоходы» шагом и бегом. Перестроение, из колонны по одному в колонну по два в движении (после предварительного расчета).

2. ОРУ. Общеразвивающие упражнения раздельным способом на скамейке. Разучивание комплекса ОРУ.

3. Акробатика: кувырок вперед, стойка на голове и руках. Учебная комбинация.

4. Перекладина низкая. Подъем переворотом в упор. Учебная комбинация.
5. Брусья разной высоты. Обучение спад-подъем завесом с перехватом за в/ж, в упор ноги врозь.
6. Перекладина низкая. Обучение: подъем одной; из упора соскок отмахом с поворотом на  $90^0$ . Совершенствование пройденных элементов.
7. Опорный прыжок. Совершенствование ранее освоенных прыжков.

#### Занятие №14

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд). Выполнение команд: «На месте!», «Прямо!». Фигурная маршировка «Противоход» и «Змейка». Прыжки на одной и двух ногах в чередовании с ходьбой. Размыкание от середины с поворотами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Точки зала. Движение по точки зала шагом и бегом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Размыкание дугами.

2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом. Положения и движения согнутыми руками. Выпады. Движения туловищем. Махи ногами. Прыжки в сочетании с основными положениями рук.

3. Вольные упражнения. Обучение длинному кувырку вперед, кувырку прыжком. Учебная комбинация.

4. Брусья. Обучение кувырку вперед из седа ноги врозь.

5. Конь махи. Перемахи одноименные и разноименные в упорах.

6. Перекладина: техника выполнения гимнастических упражнений на перекладине и методика обучения: висы и упоры, их разновидности (вис, вис согнувшись сзади, спереди, упор, упор одной, упор сзади, перемахи в упоре); разновидности размахиваний; подъем переворотом в упор.

7. Опорный прыжок: техника выполнения опорных прыжков и методика обучения: вскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь через козла.

8. Кольца: техника выполнения гимнастических упражнений на кольцах и методика обучения: размахивания; махом вперед вис прогнувшись, вис согнувшись; из вися, согнувшись, «выкрут» назад.

### 1 курс\_II семестр (16 ч.)

#### Занятие №1

1. Строевые упражнения. Расчет строя по порядку. Строевые действия по команде: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Стой!», «Отставить!». Движения в обход. Бег. Перестроения из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Размыкание на вытянутые руки в движении.

2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предмета. Стойки (основные положения). Основные положения прямыми руками и ногами. Движение туловищем. Приседы. Прыжки в чередовании с ходьбой.

3. Прикладные упражнения: переползание, лазание по скамейке, гимнастической стенке, перелазание через препятствие, эстафеты с прикладными упражнениями.

4. Акробатика: техника выполнения акробатических упражнений и методика обучения: группировка, перекаты и их разновидности; «мост»; стойка на лопатках; кувырок вперед; кувырок назад.

5. Брусья: техника выполнения гимнастических упражнений на брусьях и методика обучения: упоры, размахивания на предплечьях, руках; из упора на предплечьях, подъем махом назад; из упора на предплечьях, подъем махом вперед.

#### Занятие №2-3

1. Строевые упражнения. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: точки зала, команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта. *Строевые приёмы*: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»; выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя: по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д. на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом.

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом без предметов. *Терминология общеразвивающих упражнений (ОРУ)*.

3. Акробатика. Решение задач овладения знаниями, умениями и навыками основ техники акробатических упражнений, и методикой обучения (по пройденному учебному материалу): перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост»; страховка и виды помощи.

4. Перекладина. Брусья. Брусья р/в. Решение задач овладения знаниями, умениями и навыками основ техники упражнений на брусьях, брусья р/в. перекладине и методикой обучения (по пройденному учебному материалу): размахивания, подъемы, обороты, соскоки.

#### Занятие №4

1. Строевые упражнения. Ходьба выпадами. Фигурная маршировка «Скрещение». Изменение скорости движения: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же». Бег с выполнением поворота на  $360^0$ . Переступанием по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному по два.

2. Общеразвивающие упражнения поточным способом без предметов.
3. Кольца. *Висы*: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, сзади, углом. *Размахивание*: в висе, в висе на согнутых руках; сгибание рук махом вперед, назад и дугой; разгибание рук и махом назад в вис, махом вперед в вис, в вис согнувшись и в вис прогнувшись. Учебная комбинация.
4. Опорный прыжок. *Козёл в ширину*: прыжок согнув ноги.
5. Конь-махи. *Махи ногами*: в упоре, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой). Учебная комбинация.
6. Бревно. *Вскоки*: в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна; в упор продольно с опорой одной ногой в сторону; в сед на бедро; в упор ноги врозь правой (левой) одноимённым перемахом; в упор стоя на колено. Учебная комбинация.

#### Занятие №5

1. Строевые упражнения. Движение в обход. Ходьба на носках с движением рук на пояс и за голову. Фигурная маршрутовка «Спираль».
2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Движения дугой, руками из различных исходных положений. Круговые движения, руками, туловищем, головой из различных исходных положений.
3. Задачи, средства, формы и методы проведения подготовительной части урока гимнастики.
4. Акробатика. Обучение: кувырок назад в стойку на руках; кувырок вперед со стойки на руках (мужчины); два переворота в сторону слитно, мост наклоном назад и встать с помощью (женщины).
5. Брусья. Обучение: подъем разгибом из виса согнувшись на концах брусьев в упор.
6. Конь-махи. Обучение: круги разноименные из упора сзади.

#### Занятие №6

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока гимнастики.
2. Брусья разной высоты. Обучение: перемахи ноги врозь вперед и назад из виса лежа на н/ж. Учебная комбинация.
3. Перекладина. Обучение: оборот назад в упоре. Учебная комбинация.
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину.

#### Занятие №7

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: подъем силой в упор (мужчины); раскачивание (женщины). Учебная комбинация.
3. Бревно. Обучение: вскок перемахом согнув ногу в упор ноги врозь с прямого разбега. Учебная комбинация.
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину.

#### Занятие №8

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения без предмета: проведение отдельным, поточным, проходным и игровым способом.
3. Акробатика. Обучение: опускание из стойки на голове в упор лежа (мужчины); стойка на голове и предплечьях с помощью (женщины). Учебная комбинация.
4. Брусья. Обучение: подъем махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах (мужчины); кувырок вперед (женщины). Учебная комбинация.
5. Конь-махи. Обучение: скрещения после одноименного перемаха. Учебная комбинация.

## 2 курс\_IV семестр (46 ч.)

#### Занятие №1

1. Строевые упражнения: ходьба приставными и скрестными шагами вперед и в сторону. Бег спиной вперед. Упражнение на внимание, задание типа внезапности. Перестроение из одной шеренги в три по расчету «6, 3, на месте».
2. Общеразвивающие упражнения с использованием пройденного материала на предыдущих занятиях. Упражнения на растягивание.
3. Брусья разной высоты. Обучение: подъем разгибом из виса лежа на н/ж; подъем разгибом в упор на в/ж из виса присев на одной на н/ж. Учебная комбинация.
4. Перекладина. Обучение: подъемы после спада с перемахом ноги врозь правой, разгибом, вперед (мужчины); соскок боком с поворотом с опорой одной ногой сбоку о перекладину (женщины). Учебная комбинация.
5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину (мужчины); прыжок ноги врозь через козла в ширину (женщины).

#### Занятие №2

1. Строевые упражнения: построение из одной колонны в две и обратно на месте. Различные варианты ходьбы в сцепление за руки и их перемена. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами.
2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Различные исходные положения. Седы, приседы, упор присев, упор лежа, упор лежа боком, упор лежа сзади. Положения: лежа на спине, животе. Промежуточные положения рук и ног.
3. Кольца. Обучение: оборот вперед согнувшись из упора. Учебная комбинация.
4. Бревно. Обучение: поворот на одной ноге, другая согнута вперед после танцевальных шагов. Учебная комбинация.

### Занятие №3

1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока гимнастики. Анализ. Оценка.
2. Акробатика. Обучение: переворот вперед, переворот с опорой на руки и голову (мужчины); шпагат скольжением (женщины). Учебная комбинация.
3. Брусья. Обучение: кувырки вперед и назад со стойки на плечах, стойка на плечах после подъемов махом вперед или разгибом. Учебная комбинация.
4. Конь-махи. Обучение: соскок боком из упора вне и после перемаха. Учебная комбинация.

### Занятие №4

1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока. Анализ. Оценка.
2. Брусья разной высоты. Обучение: соскок через стойку на руках на н/ж с поворотом; оборот вперед в упоре ноги врозь на н/ж. Учебная комбинация.
3. Перекладина. Обучение: размахивания в висе; подъем махом назад с помощью, соскок углом назад с поворотом кругом из виса. Учебная комбинация.
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину.

### Занятие №5

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока. Анализ. Оценка.
2. Кольца. Обучение: соскок выкрутом назад (мужчины); соскок махом назад на каче вперед (женщины). Учебная комбинация.
3. Бревно. Обучение: комбинация из 3-х разных прыжков. Учебная комбинация.

### Занятие №6

1. Строевые упражнения: ходьба с изменением скорости движения в зависимости от музыкального сопровождения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом в одну сторону; бег, сгибая ноги назад.
2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика в проведении ОРУ без предмета. Запись ОРУ (из пройденного материала по показу).
3. Акробатика. *Кувырки*: вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком. Обучение: «рондат». Учебная комбинация.
4. Брусья. Методика и технология обучения: *упоры*: упор на предплечьях, на руках, упор углом. *Размахивания*: в упоре на предплечьях, в упоре. Обучение: соскок махом вперед с поворотом кругом. Учебная комбинация.
5. Конь-махи. *Перемахи*: в упоре на ручках вне, согнув ноги, одноименные вперед и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой); и упора сзади. Совершенствование изученных элементов.
6. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.
7. Перекладина. Обучение: соскок дугой из упора (мужчины); подъем силой с помощью (женщины).
8. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

### Занятие №7

1. Строевые упражнения: *фигурная маршировка*: обход; диагональ; противоход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль. *Размыкания*: на вытянутые руки в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами, то же с поворотами, прыжками без поворота и с поворотом. *Передвижения*: переход с шага на бег и с бега на шаг; смена ноги во время движения. *Ходьба*: обычным и строевым шагом; приставными шагами; на носках; на пятках; на наружных и внутренних сводах стоп; перекатом с пятки на носок; в полуприседе и приседе; с хлопками; с различными положениями прямых и согнутых рук; скрестными шагами в сторону; высоко поднимая бедро; спиной вперед.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке (в две смены, поочередно, индивидуально, в парах, групповые - со скамейкой).
3. Кольца. Обучение: соскок переворотом ноги врозь. Учебная комбинация.
4. Бревно. Обучение: соскок движением в стойку на руках. Учебная комбинация.

### Занятие №8

1. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ поточным способом без предметов); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть – подведение итогов. Анализ. Оценка.
2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: кольца, акробатика, конь-махи.
3. Акробатика. Совершенствование изученных элементов.
4. Брусья. Совершенствование изученных элементов.
5. Конь-махи. Совершенствование изученных элементов.

### Занятие №9

1. Строевые упражнения: *перестроения*: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении; дроблением и сведением; разведением и слиянием; уступами из шеренги и колонны. *Бег*: бег с высоким подниманием бедра; боком (скрестными шагами); в сцеплении за руки; спиной вперед. *Быстро чередуемые прыжки*: на двух ногах; в стойку ноги врозь и вместе; в стойку ноги врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. *Упражнения на внимание*: задания, выполняемые в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; по звуковому и зрительному сигналам.

2. Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов.
3. Брусья разной высоты. *Смешанные висы и упоры*: вис присев, вис лёжа (и их разновидности), вис лёжа сзади; сед на бедре, сед углом на нижней жерди; переходы из смешанных висов в упор в виде учебных комбинаций. Совершенствование изученных элементов.
4. Перекладина. Методика и технология обучения: *Обороты*: вперёд и назад в упоре ноги врозь правой (левой), назад в упоре. Совершенствование изученных элементов.
5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: *конь в ширину*: прыжок согнув ноги и ноги врозь. Совершенствование изученных прыжков.

#### Занятие №10

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока гимнастики. Анализ. Оценка.
2. Кольца. Подъем махом назад (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.
3. Бревно. *Методика обучения*: вскоки: в сед на бедре, в упор ноги врозь правой, в упор стоя на колене. Статические положения: вертикальное равновесие, стоя на одной поперек и продольно, выпады продольно и поперек.
4. Совершенствование изученных элементов на снарядах мужского и женского гимнастического многоборья.

#### Занятие №11

1. Проведение учебного урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафета; заключительная часть – подведение итогов урока. Анализ. Оценка.
2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: акробатика, брусья, опорный прыжок.

#### Занятие №12

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
3. Кольца. *Соскоки*: махом назад и вперёд из виса; махом назад из виса согнувшись; переворотом назад из виса прогнувшись. Учебная комбинация.
4. Бревно. *Статические положения*: вертикальное равновесие; стоя на одной поперёк и продольно; выпады продольно и поперёк.
5. Акробатика. Методика и технология обучения: длинный кувырок; кувырок прыжком. Учебная комбинация.
6. Брусья. Методика и технология обучения: кувырок вперед из седа ноги врозь; кувырок вперед из стойки на плечах. Учебная комбинация.
7. Конь-махи. Методика обучения: взмахи ногами в упоре сзади; перемах из упора сзади. Учебная комбинация.

#### Занятие №13

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
3. В/упражнения. Методика обучения: горизонтальное равновесие на одной. Стойка на руках. Учебная комбинация.
4. Брусья. Методика обучения: кувырок вперед из размахивания. Учебная комбинация.
5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок боком через коня в ширину.
6. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ раздельным способом без предметов); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть. Анализ. Оценка.
7. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: брусья р/в, перекладина, бревно.

#### Занятие №14

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
3. Конь-махи. Одноименный перемах с поворотом кругом и переходом на тело коня из упора ноги врозь левой; круг одной. Учебная комбинация.
4. Брусья разной высоты. Методика обучения: размахивание изгибами на верхней жерди. Опускание вперед в вис лежа на н/ж из упора на в/ж. Учебная комбинация.
5. Перекладина. Спад назад в вис на одной и в вис согнувшись, подъем одной после спада и виса углом. Учебная комбинация.
6. Бревно. Передвижения: полуприседа, шагами галопа. Учебная комбинация.

#### Занятие №15

1. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ с гимнастическими палками); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть – подведение итогов. Анализ. Оценка.
2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: кольца, акробатика, конь-махи.

#### Занятие №16

1. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ раздельным способом); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть – подведение итогов. Анализ. Оценка.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

## Занятие №17

1. Строевые упражнения: *размыкания*: по уставу вооружённых сил Российской Армии, приставными шагами, дугами вперёд и назад. *Ходьба*: выпадами, приставными шагами вперёд, спиной вперёд, в сцеплении за руки. *Бег*: с подниманием прямых ног вперёд и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу. *Передвижения*: изменения скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!».

2. Общеразвивающие упражнения: без предметов; вдвоём и с сопротивлением; на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены); на гимнастической скамейке (в две смены, поочередно, индивидуально, в парах, групповые - со скамейкой); с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов.

3. В/упражнения. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика обучения: *подъёмы*: махом вперёд и назад из размахивания в упоре на предплечьях в седы и упоры. Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: *козёл в длину*: прыжок ноги врозь. Совершенствование изученных прыжков.

## Занятие №18

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

3. Конь-махи. Методика обучения: *перемахи*: назад в упор из упора сзади; из упора в упор сзади. *Круги*: сочетание одноимённых и разноимённых кругов с различными перемахами и поворотами. Учебная комбинация.

4. Брусья разной высоты. Методика обучения: *подъёмы*: в упор на в/ж толчком двух из виса присев; подъем переверотом толчком одной махом другой из виса присев на одной. Учебная комбинация.

5. Перекладина. Методика обучения: *подъёмы*: переворотом в упор махом одной и толчком другой; толчком двух ног; силой. *Соскоки*: махом назад из упора; одноимённым перемахом из упора ноги врозь правой (левой) с поворотом налево (направо); махом вперёд из упора сзади. Учебная комбинация.

6. Бревно. Методика обучения: *передвижения*: шаг с носка, на носках, полуприседа; приставной и переменный шаг. *Повороты*: на носках на 90° и 180°. Учебная комбинация.

## Занятие №19

1. Строевые упражнения: *строевые приёмы*: по материалам пройденного на предыдущих занятиях (в усложнённых условиях). *Построения и перестроения*: по материалам пройденного на предыдущих занятиях.

2. Общеразвивающие упражнения: без предметов, выполняемые поточным и игровым способом.

3. В/упражнения. Акробатика: вперёд, назад, с разбега вперёд, вперёд в сед ноги врозь, назад в стойку ноги врозь (женщины). *Кувырки*: назад через стойку на руках; вперёд из стойки на голове и руках; вперёд из стойки на руках (мужчины). Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика и технология обучения: *подъёмы*: разгибом, махом вперёд и назад из размахивания в упоре на руках. Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: *Козёл в ширину*: прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь. Совершенствование изученных прыжков.

6. Кольца. *Выкрут* вперёд (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.

## Занятие №20

1. Строевые упражнения: *передвижения; размыкания и смыкания*: по материалам пройденного на предыдущих занятиях.

2. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке.

3. Конь-махи. *Скрещения*: обратное из упора вне. Учебная комбинация.

4. Брусья разной высоты. *Спады*: из упора на верхней жерди вперёд, в вис лёжа и в вис лёжа ноги врозь правой (левой). *Размахивания* в висе на верхней жерди. *Повороты*: в смешанных висах на 90°, 180°, 270° в сед на бедро, в вис лёжа. Учебная комбинация.

5. Перекладина. *Подъёмы*: правой (левой) из виса углом и после спада из упора сзади; разгибом с разбега и из виса углом; двумя из виса углом и после спада из упора сзади. Учебная комбинация.

6. Бревно. *Прыжки*: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте. Учебная комбинация.

## Занятие №21

1. Строевые упражнения: *строевые приёмы*: по материалам пройденного на предыдущих занятиях (в усложнённых условиях). *Построения и перестроения*: по материалам пройденного на предыдущих занятиях. *Ходьба*: с чередованием различных движений в колонне по три, по четыре.

2. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.

3. В/упражнения. *Перевороты*: в сторону. *Стойки*: на голове и руках. *Мост*: наклоном назад. Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика обучения: *Кувырки*: вперёд и назад из стойки на плечах в упор на руках. Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

6. Кольца. Методика обучения: *висы*: прогнувшись махом вперёд. *Подъём* махом назад (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.

### Занятие №22

1. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ на гимнастической скамейке); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть – подведение итогов. Анализ. Оценка.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: акробатика, брусья, опорный прыжок.

### Занятие №23

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

3. В/упражнения. Совершенствование учебных комбинаций.

4. Брусья. Совершенствование учебных комбинаций.

5. Брусья разной высоты. Совершенствование учебных комбинаций.

6. Перекладина. Совершенствование учебных комбинаций.

4. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

5. Кольца. Совершенствование учебных комбинаций.

6. Бревно. Совершенствование учебных комбинаций.

*Практический экзамен:* выполнение на оценку комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.

## 5.4. Задания самостоятельной работы

№	Раздел (тема) программы	Кол-во часов (очно/ОЗО)	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Лит-ра
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	4/4	<p>Раскрыть основные задачи, решаемые на занятиях гимнастикой.</p> <p>Перечислить и дать характеристику основных средств гимнастики.</p> <p>Раскрыть методические особенности гимнастики, привести примеры.</p> <p>Классификация гимнастических упражнений.</p>		<p>1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.</p> <p>2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.</p> <p>3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.</p> <p>4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.</p> <p>5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.</p>
2	«История развития гимнастики»	3/4	<p>1. Гимнастика у древних народов (Китай, Индия, Египет) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим).</p> <p>2. Гимнастика в средневековье.</p> <p>3. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому.</p> <p>4. Причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв.</p> <p>5. Характеристика немецкой и шведской системы гимнастики.</p> <p>7. Характеристика и причины возникновения французской и Сокольской системы гимнастики.</p> <p>8. Причины, побудившие к созданию в России отечественной системе гимнастики, вклад в её развитие П.Ф. Лесгафта.</p> <p>9. Зарождение гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.</p> <p>10. Роль гимнастики во Всеобщей и физической подготовке личного состава Красной Армии (Спартакиады РККА и СССР).</p> <p>11. Значение регулярных первенств страны (с 1932 г.), Всесоюзных соревнований школьников (с 1936 г.) и классификационных программ в развитии гимнастики.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	

			<p>12. Характеристика гимнастики в предвоенные годы и в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; изменение в содержании гимнастики в школьных программах.</p> <p>13. Участие советских/российских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, и других международных соревнованиях; их вклад в развитие гимнастики в нашей стране, в мировой гимнастике и в дело укрепления мира и дружбы между народами.</p>		
3	«Гимнастическая терминология»	8/8	<p>Требования, предъявляемые к терминологии.</p> <p>Правила гимнастической терминологии. Способы образования терминов.</p> <p>Правила применения и сокращения терминов.</p> <p>Термины общеразвивающих и вольных упражнений.</p> <p>Термины упражнений с предметами.</p> <p>Основные термины упражнений на снарядах.</p> <p>Термины акробатических упражнений.</p> <p>Правила и формы записи упражнений: ОРУ, вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	<p>1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.</p> <p>2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.</p> <p>3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.</p> <p>4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. М., 1987. 336 с.</p> <p>5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.</p>
4	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	4/6	<p>Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p>Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой.</p> <p>Страховка, само страховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p>Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.</p> <p>Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	
5	«Основы техники гимнастических упражнений»	8/8	<p>Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.</p> <p>Статические упражнения.</p> <p>Динамические упражнения.</p> <p>Основные понятия и законы динамики.</p> <p>Отталкивание и приземление.</p> <p>Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение.</p> <p>Вращательные движения.</p> <p>Маховые упражнения.</p> <p>Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	<p>1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.</p> <p>2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.</p>

6	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	8/10	<p>Методика преподавания комплексов ОРУ, имитационных упражнений, упражнений для освоения гимнастических элементов и формирования простых целостных двигательных действий.</p> <p>Подбор методов (методических приемов) и средств обучения строевым, общеразвивающим и прикладным упражнениям, акробатическим упражнениям и гимнастическим упражнениям на брусьях и перекладине по программе курса обучения.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	<p>3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.</p> <p>4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. М., 1987. 336 с.</p> <p>5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.</p>
7	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	8/8	<p>Содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием основных средств гимнастики.</p> <p>Проектирование (конструирование) урока физической культуры (раздел «Гимнастика»); процесса обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	
8	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	8/8	<p>Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.</p> <p>Виды и характеристика соревнований.</p> <p>Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.</p> <p>Судейство соревнований по гимнастике.</p>	Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний	<p>1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.</p> <p>2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с.</p>
9	«Прикладные упражнения»: <i>ходьба и ее разновидности, с сочетанием положения рук; бег и его разновидности, с сочетанием положения рук; безопорные прыжки и их разновидности, с сочетанием положения рук; лазание и перелазание.</i>	6/10	<p>Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся с использованием средств прикладных упражнений: ходьба и ее разновидности, с сочетанием положения рук; бег и его разновидности, с сочетанием положения рук; безопорные прыжки и их разновидности, с сочетанием положения рук; лазание и перелазание.</p> <p>Оценивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд).</p> <p>Практическая демонстрация умений лазания по канату в два и в три приема (оценивается техника лазания).</p>	Типовые практические задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных умений и навыков	<p>3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.</p> <p>4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. М., 1987. 336 с.</p> <p>5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.</p>
10	«Строевые упражнения»	8/22	<p>Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся (строевые упражнения: построения, перестроения, различные способы передвижения, изменения направления передвижения, размыкания). Оце-</p>	Типовые практические задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформирован-	

			нивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд).	ных умений и навыков	
11	«Общеразвивающие упражнения»: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах.	12/26	Письменная работа – конспект ОРУ). Студенты должны предоставить конспекты ОРУ без предмета, с гимнастической палкой, с использованием гимнастической стенки, в парах, выполняемые раздельным способом. Практическая демонстрация студентами профессионально-педагогических знаний, умений и опыта владения обучением занимающихся различным ОРУ (без предмета, выполняемых раздельным способом). Проектирование (конструирование) комплексов ОРУ	Письменная работа. Типовые практические задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных умений и навыков	1. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с. 2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2003. 448 с. 3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с. 4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. М., 1987. 336 с. 5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
12	«Упражнения на гимнастических снарядах»: акробатические упражнения, перекладина, брусья параллельные.	24/56	Практическая демонстрация умений выполнять различные упражнения на видах гимнастического многоборья: акробатика, перекладина, брусья. Анализ техники разучиваемых гимнастических упражнений в объеме учебной программы: акробатика, перекладина, брусья.	Типовые практические задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных умений и навыков	
13	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям школьной программы»	10/23	Проектирование (конструирование) процесса обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения.		

### 5.5. Темы рефератов

1. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
2. Системы гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
3. Сокольская система гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
4. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).
5. Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
6. Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время).
7. Советские и российские гимнасты на международной арене.
8. Гимнастика как одно из эффективных средств и методов физического воспитания.
9. Оздоровительные виды гимнастики.
10. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
11. Спортивные виды гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
12. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
13. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
14. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
15. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
16. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
17. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
18. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
19. Проблема травматизма на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
20. Виды страховки и помощи; самостраховка в предупреждении травм и успешности овладения гимнастическими упражнениями.

21. Акробатические упражнения.
22. Общеразвивающие упражнения без предмета.
23. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.
24. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
25. Характеристика и классификация простых прыжков.
26. Строевые упражнения (характеристика, классификация).
27. Способы передвижения.
27. ОРУ вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
28. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
29. Общеразвивающие упражнения с предметами.

### 5.5.1. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на Олимпийских играх.
3. Гимнастическая терминология.
4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
8. Плотность урока и методические приемы ее регулирования.
9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах.
10. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
11. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах, 9-11 классах.
12. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах.
13. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах, 9-11 классах.
14. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах.
15. Акробатика на уроках физической культуры в 5-8 классах.
16. Акробатика на уроках физической культуры в 9-11 классах.
17. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5-8 классах.
18. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах.
19. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
20. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
21. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
22. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
23. Организация и проведение соревнований по акробатике.

### 5.6. Творческие задания

Задание 1.

Подобрать методику проведения комплекса ОРУ с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся (по заданию преподавателя).

Задание 2.

Разработать комплекс ОРУ, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов гимнастики и формирования простых целостных двигательных действий, с последующей практической демонстрацией профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся (студенты).

Задание 3.

Проведение подготовительной (основной) части урока. Проводится в виде учебной практики по проведению подготовительной (основной) части урока по гимнастике.

Студент демонстрирует умения организации и проведения урока физической культуры (раздел «Гимнастика»).

Предъявляются требования к демонстрации техники гимнастических упражнений, к умениям своевременно, четко, терминологически правильно подавать команды, делать методические указания и замечания по технике исполнения гимнастических упражнений, исправлять допускаемые ошибки; владение методикой обучения гимнастическим упражнениям; подбор форм организации учебной деятельности учащихся и т.д.

Задание 4.

Владение приемами страховки и помощи при обучении гимнастическим упражнениям (акробатическим и на видах гимнастического многоборья: брусья и перекладина): *практическая демонстрация* профессионально-педагогических умений и опыта владения приемами оказания помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям (по заданию преподавателя).

Задание 5.

Анализ техники выполнения студентами группы на практических занятиях акробатических упражнений и упражнений на перекладине и брусьях, опорных прыжках, с указанием ошибок и причин их возникновения, а также

использование возможных средств их устранения.

## 5.7. Ситуационные задания

Ситуационное задание № 1:

Учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике проводятся в зале, не соответствующем необходимым санитарно-гигиеническим нормам. Дети часто пропускают занятия и получают различные травмы.

Вопрос: Какие нарушения санитарно-гигиенических норм способствуют возникновению травм на занятиях у гимнастов? Какие нарушения методического порядка способствуют возникновению травм и повреждению опорно-двигательного аппарата у гимнастов?

Ситуационное задание № 2:

Исполнение большинства гимнастических упражнений, как правило, связано с определенной опасностью и риском. Однако риск не должен причинять ущерба здоровью спортсменов. Нарушение техники безопасности, отсутствие страховки и помощи на занятиях по спортивной гимнастике чревато серьезными последствиями.

Вопрос: Какие основные причины могут привести к травмам на занятиях по спортивной гимнастике? Назовите основные требования к страховке и помощи. Какую помощь может и должен оказывать тренер своему ученику? Какой навык необходимо формировать у занимающегося для снижения травматизма в занятии?

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

### 6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы.

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей.

ПК-2. Способен организовывать образовательную совместную, учебную и воспитательную деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.

ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении.

### 6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций.

#### 6.2.1. Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля):

**Тема: «Гимнастическая терминология»**

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии:

- а) понятность, наглядность, доступность;
- б) доступность, точность, краткость;
- в) ясность, образность, точность;
- г) изобразительность, сокращенность, доходчивость.

2. Правильное положение рук в положении «упор присев»:

1. Руки в стороны.
2. Руки за голову.
3. Руки на полу.
4. Руки на коленях.

3. К движениям тела относятся упражнения:

1. Присед.
2. Наклоны в сторону.
3. «Шпагат».
4. Упоры.

4. Промежуточным положением рук является:

1. Руки вверх.
2. Руки в стороны.
3. Руки назад.
4. Руки вверх наружу.
5. Руки вниз.

**Тема: «Строевые упражнения»**

1. Расстояние между занимающимися в глубину называется:

1. Интервал.

2. Ширина строя.
3. Глубина строя.
4. Дистанция.

2. Вариант ответа неправилен:

1. По порядку – «Рассчитайсь»!
2. По три - «Рассчитайсь»!
3. По номерам - «Рассчитайсь»!
4. На 9, 6, 3. на месте - «Рассчитайсь»!

3. К классификации строевых упражнений относится:

1. Строевые приемы.
2. Передвижения.
3. Разновидности бега.
4. Размыкания и смыкания.

4. Интервал:

1. Это расстояние между «занимающимися» в глубину.
2. Это расстояние по фронту между «занимающимися».
3. Это расстояние между флангами.
4. Это расстояние между направляющим и замыкающим.

#### **Тема: «Общеразвивающие упражнения»**

1. Положение, из которого выполняется упражнение:

- а) стойка «Смирно!»;
- б) «исходное положение»;
- в) сомкнутая стойка;
- г) стойка «Вольно!».

2. Как осуществляется показ общеразвивающего упражнения преподавателем, стоящим лицом к колонне учащихся:

- а) одноименно;
- б) зеркально;
- в) последовательно;
- г) разноименно.

3. Не влияет на изменение нагрузки при выполнении ОРУ:

1. Исходное положение.
2. Количество повторений.
3. Темп выполнения.
4. Дыхание.

4. Упражнение не является упражнением для рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук.
2. Круговые движения руками.
3. Взмахи и рывковые движения.
4. Поднимание на носках.

#### **Тема: «Прикладные гимнастические упражнения»**

1. Какому движению присущи следующие виды: 1) обычным, 2) строевым, 3) на носках, 4) на пятках, 5) перекатом, 6) приставной, 7) скрестный и т.д.

- а) бег.
- б) ходьба.
- в) прыжки.
- г) переползание.

2. Упражнения в лазании являются, в первую очередь, эффективным средством развития:

- а) силы плечевого пояса.
- б) силы нижних конечностей.
- в) быстроты.
- г) гибкости.

3. Наиболее удобные снаряды для упражнений в лазании:

- а) бревно.
- б) канат.
- в) гимнастическая стенка.
- г) конь-махи.
- д) кольца.
- е) опорный прыжок.

4. И.п. – вис стоя хватом прямыми руками над головой используется при лазании по канату:

- а) в три приема.
- б) в два приема.
- в) с остановками.

5. И.п. – вис стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне груди используется при лазании по канату:

- а) в три приема.
- б) в два приема.
- в) с остановками.

## 6.2.2. Вопросы и комплект типовых практических заданий по учебной дисциплине (модулю) для промежуточной аттестации обучающихся (зачет/экзамен)

### Тема. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

1. Дать определение понятия «Гимнастика». Перечислить задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике.
2. Назвать методические особенности гимнастики, раскрыть их содержание.
3. Назвать основные средства гимнастики. Дать характеристику отдельным средствам гимнастики.
4. Перечислить особенности образовательно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики.
5. п .....

### Тема. История развития гимнастики

1. Гимнастика у древних народов (Китай, Индия, Египет, Закавказье) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим).
2. Гимнастика в средневековье.
3. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому.
4. Причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв.
5. Характеристика немецкой системы гимнастики, причины её возникновения, роль Фита, Гутс-Мутса, Я. Шписса в её развитии.
6. Характеристика шведской системы гимнастики и вклад в неё Пьера и Я. Линга.
7. Характеристика и причины возникновения французской системы гимнастики, вклад в её развитие Ф. Аморога.
8. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, вклад в её развитие Н. Тырша.
9. Причины, побудившие к созданию в России отечественной системы гимнастики, вклад в её развитие П.Ф. Лесгафта.
10. Зарождение гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.
11. Образование Международной федерации гимнастики (ФИЖ) и Международного Олимпийского комитета (МОК) и их роль в развитии спортивной гимнастики.
12. Роль гимнастики во Всеобуче и физической подготовке личного состава Красной Армии (Спартакиады РККА и СССР).
13. Значение регулярных первенств страны (с 1932 г.), Всесоюзных соревнований школьников (с 1936 г.) и классификационных программ в развитии гимнастики.
14. Значение конференция 1938, 1948, 1968 гг. и журнала «Гимнастика» в развитии гимнастики.
15. Характеристика гимнастики в предвоенные годы и в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; изменение в содержании гимнастики в школьных программах.
16. Участие советских/российских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, и других международных соревнованиях; их вклад в развитие гимнастики в нашей стране, в мировой гимнастике и в дело укрепления мира и дружбы между народами.
17. п .....

### Тема. Гимнастическая терминология

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Способы образования терминов и их применение.
3. Термины, применяемые в различных видах гимнастики.
4. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста.
5. Назвать основные правила гимнастической терминологии. Классификация терминов гимнастики.
6. Использование *правил сокращений* слов и терминов в гимнастике.
7. Дать определение терминам: «основная стойка», «присед», «выпад», «широкая стойка, ноги врозь», «упор», «вис», «дуга», «наклон», «равновесие».
8. Дать определение терминам упражнений на гимнастических снарядах: «подъем», «оборот», «поворот», «мах», «скок», «замах».
9. Дать определение терминам акробатических упражнений: «перекат», «группировка», «кувырок», «переворот», «мост».
10. Основные формы записи гимнастических упражнений: перечислить, раскрыть особенности.
11. Правила и формы записи ОРУ.
12. Правила и формы записи гимнастических упражнений на снарядах.
13. п .....

### Тема. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

1. Перечислить основные причины (раскрыть особенности их проявления), которые могут привести к травме на занятиях по гимнастике.
2. Перечислить виды травм. Назовите приемы первой мед. помощи.
3. Дать определение понятиям: «страховка», «проводка», «фиксация», «подталкивание», «поддержка», «подкрутка», «комбинированные приемы оказания помощи», «самостраховка».
4. Перечислить требования к педагогу при осуществлении страховки.
5. п .....

### Тема. Основы техники гимнастических упражнений

1. Биомеханика и причины ее возникновения.
2. Статические упражнения.
3. Устойчивое, неустойчивое равновесие.

4. Плечо и момент силы тяжести.
5. Динамические упражнения.
6. Инерция и момент инерции.
7. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.
8. Отталкивание, приземление.
9. Силовые и маховые движения.
10. Динамическое равновесие.
11. Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие-движение.
12. Статика и устойчивость в гимнастических упражнениях.
13. Кинематика гимнастических движений.
14. Классификация сил.
15. Тяготение, тяжесть, невесомость.
16. Взаимодействия в системе «гимнаст - снаряд».
17. Инерция и силы инерции.
18. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста.
19. Закон сохранения кинетического момента и его реализация в гимнастических движениях.
20. Элементы механики «поворотов» вокруг продольной оси.
21. Элементы кинематики ОДА (*опорно-двигательного аппарата*) гимнаста.
22. Элементы динамики ОДА гимнаста. Работа нервно-мышечного аппарата гимнаста
23. п .....

#### Тема. Основы обучения гимнастическим упражнениям

1. Обучение гимнастическим упражнениям, как педагогический процесс.
2. Характеристика знаний, умений и навыков как результата обучения в гимнастике.
3. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
4. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
5. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям как дидактический процесс.
7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
8. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.
9. п .....

#### Тема. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
2. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре.
3. Требования предъявляемые к уроку гимнастики.
4. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).
5. Особенности организации занятий гимнастикой в условиях сельской местности.
6. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
7. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.
8. Меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
9. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
10. п .....

#### Тема. Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Положение о соревнованиях. Заявки.
3. Значение правил соревнований.
4. Характер соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Оценка упражнений.
7. Классификация ошибок и шкала сбавок.
8. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.
9. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.
10. п .....

#### Раздел. Прикладные упражнения

1. Перечислить основные группы прикладных упражнений.
2. Выполнить лазание по вертикальному канату двумя способами: 1) в три приема и 2) в два приема.

3. Проектное методико-практическое задание: создание проекта *учебного процесса* и практическая реализация процесса обучения лазанию по канату в три приема (лазанию по канату в два приема), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

4. п .....

#### Раздел. Строевые упражнения

1. Перечислить все группы строевых упражнений, дать характеристику каждой группе.
2. Перечислить основные рекомендации по обучению строевым упражнениям.
3. Дать определение терминам строевых упражнений: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг», «фронт», «интервал», «дистанция», «противоход», «змейка».
4. Назвать основные строевые приемы.
5. Перечислить основные виды перестроений. Описать одно из перестроений.
6. Перечислить строевые упражнения, относящиеся к фигурной маршировке.
7. Перечислить строевые упражнения, относящиеся к группе «Размыкание и смыкание».
8. Проектное методико-практическое задание: разработать содержательную основу, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроениям на месте в шеренге», «обучение перестроениям на месте в колонне», «перестроение из одной колонны в три уступом», «перестроение уступами из шеренги».

9. п .....

#### Раздел. Общеразвивающие упражнения

1. Характеристика и классификация ОРУ.
2. Особенности применения гимнастической терминологии при проведении ОРУ.
3. Особенности применения конкретной терминологической записи ОРУ.
4. Описать процесс конструирования комплекса ОРУ.
5. Описать способы проведения ОРУ.
6. Методы обучения и методические приемы, используемые в процессе проведения ОРУ.
7. Проектное методико-практическое задание: сконструировать комплекс ОРУ (на основе освоенной ранее типовой схемы конструирования комплекса ОРУ и обучающего алгоритма проведения ОРУ) и практически реализовать на занятии.

8. п .....

#### Раздел. Упражнения гимнастического многоборья

1. Дать определение понятия: «техника гимнастического упражнения», «техника исполнения гимнастического упражнения».

##### **Вольные упражнения:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «перекатам» («стойке на лопатках», «стойке на голове и руках», «кувырку вперед»), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

3. п .....



##### **Перекладина:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «подъему переворотом в упор» («подъему одной в упор»), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

3. п .....

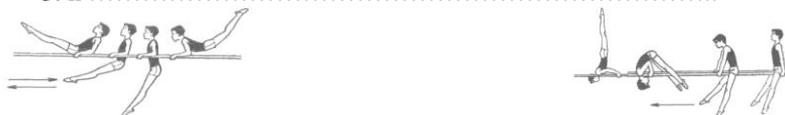


##### **Брусья параллельные:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.

2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «подъему махом назад в упор из упора на предплечьях» («силой стойке на плечах»), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

3. п .....



**Опорный прыжок через козла:**

1. Выполнить: а) опорный прыжок ноги врозь с замахом, и 2) опорный прыжок согнув ноги с замахом.

2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «опорному прыжку ноги врозь через козла» («опорному прыжку через козла согнув ноги»), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

3. п .....



**6.2.3. Макеты методических материалов, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

**МАКЕТ  
оформления вопросов для устного опроса (в форме собеседования)  
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств**

Вопросы для практического занятия  
по дисциплине «Теория и методика гимнастики»

Раздел: «Строевые упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- п .....

Раздел: «Общеразвивающие упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- п .....

Любое оценивание, проводимое в форме устного опроса, позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 2 балла («хорошо») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 1 балл («удовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;

**Примечание:** уровень знаний, умений и навыков студента при *устном ответе* во время текущего/промежуточного контроля определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «3» (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется гимнастическая терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;

- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
  - продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
  - продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
  - допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.
- Оценка «2» (хорошо) ставится, если:
- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
  - продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
  - продемонстрировано усвоение основной литературы;
  - ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «хорошо», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.
- Оценка «1» (удовлетворительно) ставится, если:
- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
  - усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
  - имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
  - при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций (умений и навыков), студент не может применить теорию в новой ситуации;
  - продемонстрировано усвоение основной литературы.
- Оценка «0» (неудовлетворительно) ставится, если:
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
  - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
  - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
  - не сформированы умения и навыки.

**МАКЕТ**  
**оформления проектных и методико-практических заданий**  
*(репродуктивный уровень)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Методико-практические задания репродуктивного уровня по дисциплине «Теория и методика гимнастики», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала.

Раздел: «Строевые упражнения».

1.1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроению на месте из одной шеренги в три».

1.2. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроению на месте из одной колонны в две».

.....  
 Задание n .....

Ожидаемый(е) результат(ы):

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
  2. Умение собирать, систематизировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
  3. Умение самостоятельно решать методико-практические задачи на основе изученных методов, приемов, технологий (обучающих алгоритмов).
- .....

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

МАКЕТ  
**оформления разноуровневых проектных методико-практических заданий**  
*(репродуктивный и творческо-репродуктивный уровни)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Теория и методика гимнастики»: 1) *репродуктивный уровень*, в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала, и 2) *творческо-репродуктивный уровень*, в которых студенты моделируют и реализуют собственные проекты, позволяющие осознать специфику профессионально-педагогической деятельности педагога по физической культуре и спорту в рамках проведения подготовительной части урока.

Раздел: «Общеразвивающие упражнения».

1.1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, составленного конспекта, провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе комплекс ОРУ.

1.2. Задание: провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе комплекс ОРУ.

На предварительном этапе подготовки: самостоятельно разработать (используя ранее освоенные - « типовые схемы составления комплекса ОРУ ») и универсальный « алгоритм-инструкцию » проведения ОРУ) - проект (план-конспект), включающий содержательную (комплекс ОРУ) и технологическую компоненты конструируемого учебного процесса.

.....  
 Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.

2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.

3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.

4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

Оценка методики/технологии проведения урока гимнастики (фрагмента урока) происходит по следующим критериям:

Оценка	Критерии	Комментарии
«Отлично»	Демонстрация основ техники разучиваемого упражнения (элемента) или комбинации; владение на высоком уровне организацией занимающихся на уроке, адекватность подбора средств (подготовительных и подводящих упражнений), методов и приемов обучения, форм организации учебной деятельности учащихся в соответствии с задачами обучения; высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа; использование адекватных средств обучения, дидактических методов и форм организации учебной деятельности; знание основ гимнастической терминологии; организация педагогического контроля за процессом обучения; решение в индивидуальном задании комплекса образовательных задач (оздоровления, воспитания и обучения).
«Хорошо»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений, во взаимодействии учителя и учащихся, в подборе адекватных средств (упражнений) при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом.
«Удовлетворительно»	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений; слабое владение <i>методикой обучения</i> (недостаточное количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
«Неудовлетворительно»	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, применении гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации урока, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность занятия (отсутствие решения образовательных задач урока).

**МАКЕТ**  
**оформления проектных методико-практических заданий**  
*(творческо-репродуктивный уровень)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Теория и методика гимнастики»: студенты моделируют и реализуют собственные проекты процесса обучения гимнастическим элементам, требующие соответственно решения на *проективно-технологической основе*, что способствует качественному формированию у студентов профессиональных компетенций, предметных знаний, умений и навыков.

Разработка студентом проектов отдельных фрагментов учебного процесса (в рамках урока ФК) основана на знании и владении *технологией дидактического проектирования*, что позволяет максимально приблизить условия профессиональной подготовки студентов к реальным условиям проектирования и практической реализации процесса обучения двигательным действиям.

Раздел: «Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям».

1.1. Задание: на основе освоенных ранее - «алгоритм инструкции» проектирования содержания обучения и «модели конструирования операционно-деятельностного компонента» процесса обучения спортивному двигательному действию, разработать проект процесса обучения «стойке на голове и руках» («мост», «стойка на лопатках», «перекаты», «кувырок вперед»), с последующей практической реализацией на учебной подгруппе.

1.2. Задание: на основе освоенных ранее - «алгоритм инструкции» проектирования содержания обучения и «модели конструирования операционно-деятельностного компонента» процесса обучения спортивному двигательному действию, разработать проект процесса обучения «опорному прыжку ноги врозь через козла» («опорный прыжок согнув ноги через козла», «опорный прыжок боком», «опорный прыжок углом с косого разбега»), с последующей практической реализацией на учебной подгруппе.

.....  
 Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

Оценка	Критерии	Комментарии
«Отлично»	Демонстрация основ техники разучиваемого упражнения (элемента) или комбинации; владение на высоком уровне организацией занимающихся на уроке, адекватность подбора средств (подготовительных и подводящих упражнений), методов и приемов обучения, форм организации учебной деятельности учащихся в соответствии с задачами обучения; высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа; использование адекватных средств обучения, дидактических методов и форм организации учебной деятельности; знание основ гимнастической терминологии; организация педагогического контроля за процессом обучения; решение в индивидуальном задании комплекса образовательных задач (оздоровления, воспитания и обучения).
«Хорошо»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений, во взаимодействии учителя и учащихся, в подборе адекватных средств (упражнений) при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом.
«Удовлетворительно»	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений; слабое владение <i>методикой обучения</i> (недостаточное количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
«Неудовлетворительно»	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, применении гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации урока, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность занятия (отсутствие решения образовательных задач урока).

МАКЕТ  
оформления комплекта заданий для контрольной работы

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Контрольная работа – письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы – 30-40 минут). Контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

Раздел: «Строевые упражнения».

Задание 1: Дать характеристику группе строевых упражнений – «Строевые приемы». Привести примеры использования *строевые приемы*, описать технику исполнения движений после команд: «Прямо!»; «Кругом – Марш!» и «Нале-во!» в движении.

Задание 2: Дать характеристику группе строевых упражнений – «Передвижения» (Фигурная маршировка). Перечислить передвижения, называемые «фигурной маршировкой». Описать технику исполнения движений после команды: «Наружу противходом – МАРШ!». Описать технику исполнения перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4 *дроблением* и *сведением* в движении.

.....

Задание n: .....

Тема «Общеразвивающие упражнения».

Задание 1: Перечислить и охарактеризовать основные формы и типы записей ОРУ упражнений.

Задание 2: Записать комплекс ОРУ по показу, используя термины общеразвивающих упражнений, конкретную терминологическую запись и *правила сокращения*.

.....

Задание n: .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение создавать и применять документы (конспекты), связанные с профессиональной деятельностью.
4. Способность оценивать деятельность других.

Критерии оценки *выполнения* контрольной работы:

- соответствие предполагаемым ответам;
- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики, технологии);
- логика рассуждений;
- неординарность подхода к решению.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

МАКЕТ  
оформления тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Теория и методика гимнастики» (в рамках СРС):

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики в России.
2. Выступление отечественных гимнастов на Олимпийских играх.
3. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
4. Гимнастическая терминология.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-9 классах.

8. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
9. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах.
10. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах.
11. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах.
12. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах.
13. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5-8 классах.
14. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах.

.....

п.....

### **Реферирование материала**

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю».

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы: источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов: соблюдения формальных требований к реферату грамотного раскрытия темы умения четко рассказать о представленном реферате; способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

## 6.2.4. Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (зачет/экзамен)

### 1 курс I семестр

Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».

Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.

Методические особенности гимнастики.

Современная классификация гимнастики по направленности.

Характеристика средств гимнастики.

Немецкая система гимнастики.

Шведская система гимнастики.

Французская система гимнастики.

Сокольская система гимнастики.

Гимнастика в России до 1917 года.

Развитие гимнастики в СССР (с 1917 по 1991 годы) и в России (с 1991 г. и по настоящее время).

Гимнастика в дошкольных учреждениях.

Гимнастика в общеобразовательной школе.

Гимнастика в средних специальных и высших учебных заведениях.

Гигиеническая гимнастика.

Корригирующая гимнастика.

Реабилитационно-восстановительная гимнастика.

Спортивная гимнастика как вид спорта.

Художественная гимнастика как вид спорта.

Спортивная акробатика как вид спорта.

Характеристика терминологии и ее значение.

Требования, предъявляемые к терминологии.

Правила гимнастической терминологии.

Термины общеразвивающих упражнений.

Основные группы строевых упражнений.

Назовите отличия команд от распоряжений.

Правила и формы записи упражнений.

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.

Составление комплексов ОРУ.

Методика проведения ОРУ.

Характеристика прикладных упражнений.

Характеристика ОРУ с предметами.

ОРУ как средство формирования правильной осанки.

ОРУ как средство формирования двигательной функции.

ОРУ с предметами, особенности их проведения.

Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

Причины травматизма на занятиях гимнастикой.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой.

Врачебный контроль как мера профилактики травматизма.

Методика проведения разминочного комплекса ОРУ в подготовительной части занятия.

Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.

Игровой метод применения строевых упражнений с детьми младшего школьного возраста.

Игровой метод применения средств гимнастики на уроках физической культуры.

Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с обручами.

Упражнения в парах.

Упражнения с гимнастической палкой.

Строевые упражнения. Выполнение ОРУ с группой.

Строевые упражнения. Лазание.

Строевые упражнения. Переноска груза.

### 1 курс II семестр

Термины упражнений на снарядах.

Термины акробатических упражнений.  
Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.  
Характеристика вольных упражнений.  
Характеристика акробатических упражнений.  
Характеристика упражнений на коне.  
Характеристика спортивных опорных прыжков.  
Характеристика прикладных опорных прыжков.  
Характеристика упражнений на брусьях.  
Характеристика упражнений на перекладине.  
Характеристика упражнений на кольцах.  
Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.  
Характеристика упражнений на бревне.  
Характеристика статических элементов.  
Характеристика динамических упражнений.  
Силовые и маховые упражнения.  
Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.  
Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.  
Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста.  
Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей среднего школьного возраста.  
Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей старшего школьного возраста.  
Умения и навыки в гимнастике.  
Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.  
Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.  
Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.  
Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.  
Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.  
Этапы обучения гимнастическим упражнениям.  
Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.  
Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.  
Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.  
Методика обучения опорному прыжку боком через коня.  
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.  
Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.  
Методика обучения размахиванию в висе на в/ж.  
Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.  
Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.  
Методика обучения соскоку углом с н/ж на брусьях разной высоты.  
Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.  
Методика обучения маху назад в упор лежа на согнутых руках на бревне.  
Методика обучения соскока вперед прогнувшись на бревне.  
Методика обучения равновесию на правой на бревне.  
Методика обучения *элементам акробатики*: кувырку вперед.  
Методика обучения кувырку назад.  
Методика обучения стойке на лопатках.  
Методика обучения «мосту» в акробатике.  
Методика обучения перевороту в сторону («колесо»)  
Методика обучения стойке на голове и руках.  
Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»)  
Методика обучения махам вперед, назад в упоре на брусьях.  
Методика обучения седу ноги врозь махом вперед и перемаху внутрь на брусьях.  
Методика обучения соскоку углом на низких брусьях.  
Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусьях.  
Методика обучения подьему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.  
Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусьях.  
Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.  
Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.  
Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.  
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.  
Методика обучения махам влево-вправо на коне.  
Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов.

Методика обучения перемахам левой/правой на коне.  
Методика обучения махам вперед-назад в висе на кольцах.  
Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.  
Методика обучения «мосту» в акробатике и повороту кругом в упор присев.

## 2 курс IV семестр

Структура урока гимнастики и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.  
Задачи, средства и требования проведения отдельных частей урока гимнастики.  
Плотность урока гимнастики.  
Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.  
План-конспект урока гимнастики.  
Организация урока гимнастики.  
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.  
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.  
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.  
Оценка и учет успеваемости учащихся на уроке гимнастики.  
Места занятий гимнастикой и их оборудование.  
Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи.  
Виды планирования: текущее, календарное, перспективное.  
Основные документы планирования разделов гимнастики в школе.  
Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по гимнастике.  
Подготовка учителя к уроку.  
Педагогический контроль и анализ урока.  
Хронометрирование урока гимнастики.  
Определение физической нагрузки во время урока гимнастики.  
Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы.  
Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.  
Методика обучения опорному прыжку через коня в ширину согнув ноги.  
Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.  
Методика обучения перемаху правой на н/ж в упор верхом на брусках разной высоты.  
Методика обучения перевороту в упор на в/ж толчком одной и махом другой на н/ж.  
Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа сзади на бедрах.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна.  
Методика обучения боковому равновесию, переходящему в стойку на одной ноге («ласточка»).  
Методика обучения кувырку вперед.  
Методика обучения перевороту в сторону (колесо).  
Методика обучения стойке на голове и руках силой согнувшись.  
Методика обучения кругу правой на коне.  
Методика обучения перемахам левой-правой на коне.  
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на руках на брусках.  
Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусках.  
Методика обучения упору углом на брусках.  
Методика обучения соскоку прогнувшись в сторону махом назад на брусках.  
Методика обучения висам согнувшись и прогнувшись на кольцах.  
Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.  
Методика обучения подъему разгибом из размахивания в висе на перекладине.  
Методика обучения обороту назад в упоре на перекладине.  
Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.  
Методика обучения соскоку прогнувшись после маха назад с поворотом на 90 градусов на перекладине.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.  
Педагогическое и агитационное значение соревнований по спортивной гимнастике.  
Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и его основные разделы.  
Программа массовых школьных соревнований по спортивной гимнастике и ее назначение.  
Классификация ошибок на соревнованиях по спортивной гимнастике, привести примеры.  
Регламент попыток при выполнении упражнений на снарядах.  
Как выводится оценка за выполнение упражнений на гимнастическом снаряде?  
Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной гимнастике, ее состав и обязанности.  
Методика обучения равновесию на одной ноге (ласточка).  
Методика обучения стойке на руках с переходом в кувырок вперед.  
Методика обучения подъему махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках.  
Методика обучения соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на брусках.  
Методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину (высота 125см).

Методика обучения подъему одной на перекладине.  
Методика обучения обороту вперед из упора ноги врозь правой (левой) на перекладине.  
Методика обучения повороту кругом с перемахом ноги назад в упор из упора верхом на перекладине.  
Методика обучения соскоку дугой на перекладине.  
Методика обучения кругу левой с прыжка на коне.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо в стойку правым боком к коню.  
Методика обучения вису прогнувшись на кольцах.  
Методика обучения вису согнувшись на кольцах.  
Методика обучения соскоку дугой на кольцах.  
Методика обучения прыжку боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину.  
Методика обучения подъему рывком в упор на в/ж из виса присев на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения спаду из упора на в/ж вис лежа сзади на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения соскоку углом на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения прыжку в упор правая в сторону на носок на бревне из стойки продольно.  
Методика обучения шагам полки на бревне.  
Содержание и методические особенности занятий гимнастикой лиц среднего, пожилого и старшего возраста.  
Методика организации занятий гигиенической гимнастикой.  
Методика обучения боковому равновесию на правой.  
Методика обучения повороту кругом в упор присев из положения «мост».  
Методика обучения стойке на лопатках.  
Методика обучения стойке на голове и руках.  
Методика обучения соскоку углом на низких брусках.  
Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусках.  
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.  
Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусках.  
Методика обучения опорному прыжку боком через коня.  
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня.  
Методика обучения перевороту в упор на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения спаду и подъему завесом на брусках разной высоты.  
Методика обучения спаду вперед в вис лежа на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения соскоку углом назад на брусках разной высоты.  
Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.  
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.  
Методика обучения равновесию на бревне.  
Методика обучения вскоку на бревно с косога разбега.  
Методика обучения махам влево вправо на коне.  
Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов.  
Методика обучения перемахам левой-правой на коне.  
Методика обучения махам вперед-назад в висе на кольцах.  
Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.

### 6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала (или зачет/незачет)		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности учебных органов самоуправления.</p>	<p>Содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы.</p> <p>Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.</p> <p>Ставится студенту, который выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой гимнастики и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в планировании (проектировании) и проведении уроков (частей урока) гимнастики.</p>	<p>Содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.</p> <p>По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к ответу на «хорошо».</p> <p>Студент полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания.</p> <p>Овладел методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями – создания проектов учебного процесса; владеет способами решения различных педагогических ситуаций.</p> <p>Владеет умениями критически анализировать учебные материалы предметной области (ФКиС) с точки зрения научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования.</p> <p>Владеет современными образовательными технологиями, включая информационно-коммуникационные ресурсы.</p> <p>Студент проявивший инициативу, но в проведении отдельных</p>	<p>Глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему.</p> <p>Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.</p> <p>Студент на высоком уровне выполнил в полном объеме все методико-практические задания по курсу обучения; проявил при этом владение проектными умениями, опираясь на теоретические знания по дисциплине; показал умения правильно определять и эффективно решать образовательные задачи.</p> <p>Умеет критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и учетом возрастных особенностей обучающихся, разрабатывать рабочую программу по</p>
ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	<p>ПК-1.1 Знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p>ПК-1.2. Умеет подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся.</p> <p>ПК-1.3. Владеет умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей.</p>			
ПК-2. Способен организовывать образовательную совместную, учебную и воспитательную	<p>ПК-2.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания физкультурно-</p>			

<p>ю деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>го образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре.</p> <p>ПК-2.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; комплексно применять различные средства обучения физической культуре.</p> <p>ПК-2.3 Владеет способами организации совместной образовательной деятельности учебной и воспитательной деятельности школьников, в том числе с особыми образовательными потребностями, приемами ее мотивации в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и во внеурочной работе.</p>		<p>видов практико-ориентированных заданий допускавший незначительные ошибки.</p>	<p>предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечить их выполнение.</p> <p>Проявил самостоятельность, творческий, исследовательский подход в решении компетентностно-ориентированных заданий.</p>
<p>ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p>ПК-3.1 Знает нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p>ПК-3.2 Умеет выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p>ПК-3.3 Владеет способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>			

## 6.4. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100 баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-65 баллов)	<b>Хорошо</b> (66-79 баллов)	<b>Отлично</b> (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

### Перечень фонда оценочных средств (ФОС)

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделиро-	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый ре-

		вания реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	зультат по каждой игре
2	Зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
4	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
5	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Образец рабочей тетради
6	Разноуровневые типовые задачи и задания	Различают задачи и задания: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	Комплект разноуровневых задач и заданий
7	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
8	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
9	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
10	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
11	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2016. 495 с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2002. 448 с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2005. 448 с.
4. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2006. 448 с.
5. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.
6. Баршай В.М. Гимнастик: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.

### *Дополнительная литература*

1. Кашкаева Э.А. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры: учебное пособие. Махачкала: ДГПУ, 2019. 140 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2003. 448 с.
3. Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.
4. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
5. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>  
Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

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

#### **9.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

#### **9.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторские практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проектировочных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на

гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

### **9.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связанные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

### **9.4. Подготовка к зачету/экзамену.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения, например:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

Видеофильмы, «кольцовки», плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

### **Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты);

- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).

- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

## 12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с *ограниченными возможностями здоровья*) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенные образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется факультетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске;
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию факультета.
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.