

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. заведующего УМУ  
Гаджиев Р.Д.  
«2» июля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.06 МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**  
**Б1.О.06.02 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКЕ**

**Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура**

**Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Год приема - 2025**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	3	108	6	40			62	зачет
заочная	2 курс	108		8		3	97	зачет

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки 49.03.01 Физическая культура, системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гимнастики необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Владеет способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.</p>
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>ОПК-3.1. Знает, как осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений.</p>
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма во время проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.</p> <p>ОПК-7.3. Владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.06.02 «Теория и методика обучения гимнастике» относится **обязательной части** и модуля «**Теория и методика спортивной тренировки**» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.О.06.02 «Теория и методика обучения гимнастике» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Фи-

зическая культура и спорт», «Педагогика физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и методика обучения баскетболу», «Технологии спортивной тренировки», «Теория и методика обучения легкой атлетике», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;</li> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области;</li> <li>- основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам исполнения;</li> <li>- основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений;</li> <li>- особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся;</li> <li>- формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ;</li> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности;</li> <li>- содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по гимнастике;</li> <li>- гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</li> </ul>
ОПК-3	- содержание,	- планировать и проводить	- методикой построе-

<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>методы и формы организации профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, среднего общего и дополнительного образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса;</li> <li>- теоретический и практический разделы тренировочных занятий по гимнастике;</li> <li>- специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в гимнастике</li> </ul>	<p>учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства гимнастики;</li> <li>- оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта – гимнастике;</li> <li>- подготовить место тренировок занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлять профилактику травматизма;</li> <li>- самостоятельно проводить тренировочные занятия по гимнастике;</li> <li>- применять различные методические приемы с учетом их эффективности</li> </ul>	<p>ния и проведения тренировочных занятий гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками коррективы содержания тренировочного процесса с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий;</li> <li>- умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;</li> <li>- методами и формами организации и осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся</li> </ul>
<p>ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения травмоопасности;</li> <li>- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности;</li> <li>- соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма в процессе проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.</li> </ul>	<p>навыками по обеспечению безопасности проведения при проведении занятий гимнастикой, учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи</p>

#### 4. ОБЪЕМДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в III семестре.

##### очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№4
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>			<b>108</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6			6	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	40			40	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>62</b>			<b>62</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля:зачет, экзамен					

##### заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)					
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8		8		
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>97</b>		<b>97</b>		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля:зачет	3		зачет		

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности»	8	2			4
2	«Гимнастика на уроке физической культуры в школе»	10	2			8/4
3	«Организация и проведение соревнований по гимнастике»	8	2			6/3
4	«Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой»	6			2/2	4/2
5	«Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения»	18			12/12	6/3
6	«Физические качества и методика их развития в гимнастике»	8			4/4	4/2
7	«Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям»	22			8/8	14/4
8	«Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья»	22			12/12	12/10
9	«Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике»	6			2/2	4/2
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>		<b>40/40</b>	<b>62/30</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности»	6				6
2	«Гимнастика на уроке физической культуры в школе»	9				9
3	«Организация и проведение соревнований по гимнастике»	10				10
4	«Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой»	6				6
5	«Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения»	14			2	12
6	«Физические качества и методика их развития в гимнастике»	8				8
7	«Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям»	20			2	18
8	«Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья»	26			4	22
9	«Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике»	6				6
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>			<b>8</b>	<b>97</b>

## 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

### **Тема 1. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности.**

1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики.
2. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
3. Основные средства гимнастики.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Виды гимнастики.

### **Тема 2. Гимнастика на уроке физической культуры в школе.**

1. Формы занятий гимнастикой в школе.
2. Структура урока гимнастики.
3. Общие и методические положения к проведению урока гимнастики: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упражнений и т.д.
4. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «подготовительной части» урока гимнастики.
5. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «основной части» урока гимнастики.
6. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «заключительной части» урока гимнастики.
7. Внеклассная работа по гимнастике в школе.

### **Тема 3. Организация и проведение соревнований по гимнастике.**

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Виды и характеристика соревнований.
3. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.
4. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.
5. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
6. Судейство соревнований по гимнастике.

### **Тема 4. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.**

1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.
2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой.
3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.

### **Тема 5. Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения.**

1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам».
2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям».
3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям» (фигурная маршрутовка: обход; диагональ; противобход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль).
4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».

Применение разнообразных ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия.

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Терминология ОРУ.
3. Способы проведения ОРУ.
4. Формы записи ОРУ.
5. Методика и технология обучения ОРУ:
  - 1) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов;

- 2) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами;
- 3) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой;
- 4) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки.
- 5) проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.

#### **Тема 6. Физические качества и методика их развития в гимнастике.**

Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся для успешного овладения техникой упражнений гимнастического многоборья.

Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (стойка на руках, скрещения на коне с ручками, лазание по канату, угол в упоре, подъём переворотом).

Применение упражнений для развития силы на различных снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Контрольная работа по теме.

Соревнования по ОФП и СФП студентов специализации гимнастика.

Задачи, формы, содержание физической и технической подготовки юных гимнастов. Разбор материала по физической подготовке гимнастов в секции. Отработка умений на определённом контингенте занимающихся подобрать задания по физической подготовке, исходя из подготовленности и конечной цели подготовки.

Учебная практика: разработка и проведение на группе комплексных методов развития физических качеств. Разработка и проведение на группе комплексных методов развития физических качеств.

#### **Тема 7. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.**

Разбор основ техники, методики и технологии обучения упражнений классификационных программ.

Учебная практика по освоению технологии обучения конкретным упражнениям по заданию преподавателя. Отработка всех умений по методике обучения техники гимнастических упражнений по заданию преподавателя (объяснение техники, наглядность, помощь при обучении, определение и устранение ошибок выполнения, поиск корректирующих заданий).

Разбор целостных технологических цепочек обучения гимнастическим упражнениям не ниже 2-го разряда массовой гимнастики. Определение ошибок и способов их устранения. Отработка методики соединения отдельных элементов в целостной комбинации.

Учебная практика: работа на тренировочных занятиях в качестве стажера преподавателя. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобрать средства для устранения ошибок.

Проектно-практические задания: проектирование учебно-тренировочных занятий по гимнастике (части занятия); проектирование процесса обучения гимнастическому упражнению.

Учебная практика по проведению на подгруппе студентов учебно-тренировочного занятия (или его части). Разбор основ техники, методики и технологии обучения упражнений классификационных программ.

Отработка умений оказывать помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Проведение учебных заданий по оказанию помощи при обучении элементов на снарядах.

Методический разбор техники и методики обучения упражнениям гимнастического многоборья III и II спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Отработка метода для оценки готовности гимнаста к обучению конкретным гимнастическим упражнениям.

Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении.

Учебная практика. Работа на занятиях в своих группах в качестве учителя ФК. Выполнение заданий по методике обучения техники гимнастических упражнений. Совершенствование умений применения средств гимнастики с любым контингентом занимающихся. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобрать средства для устранения ошибок, составлять разнообразные учебные целостные комбинации по всем видам гимнастического многоборья.

Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:

- «перекаты»;
- «стойка на лопатках»;
- «равновесие на одной»;
- «кувырок вперед»;
- «стойка на голове и руках»;
- «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»;
- «фрондат»;
- «подъем разгибом с головы»;
- «переворот вперед»;
- «переворот назад» (фляк)

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:

- «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 размахивания в упоре сгибание и разгибание рук»;
- «из упора сед ноги врозь стойка на плечах силой»;
- «из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь»;
- «подъем махом назад из упора на предплечьях, руках»;
- «подъем разгибом из упора на руках»;
- «из седа ноги врозь стойка на плечах силой»;
- «подъем разгибом из вися в упор»;
- «размахивания в стойку на руках»;
- «кувырок назад в упоре на руках»
- «соскок махом вперед (углом) вправо (влево)»;
- «из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь».

Методика и технология обучения опорным прыжкам:

- «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 косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня»;
- «прыжок ноги врозь через коня в длину»;
- «Прыжок согнув ноги с замахом через коня в ширину (высота коня – 135 см. (М), 120 см.

(Ж)»;

- «прыжок в стойку на руках с последующим переворотом на горку матов»

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:

- «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»;
- «из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной»;
- «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 висе»;
- «подъем одной в упор ноги врозь»;
- «оборот вперед из упора ноги врозь»;
- «подъем разгибом в упор»;
- «оборот назад правой (левой) в упоре»;
- «оборот назад в упоре»;
- «из упора дуга в вис»;
- «соскок дугой из упора»;
- «соскок махом назад».

Методика и технология обучения упражнениям на кольцах:

- «размахивания в висе»;
- «из виса махом вперед вис согнувшись»;
- «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»;
- «размахивание в висе 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»;
- «выкрут вперед и назад»;
- «соскок махом вперед»;
- «соскок махом назад»;
- «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»;
- «соскок махом назад из виса согнувшись»;
- «соскок выкрутом назад»;
- «соскок переворотом назад ноги врозь»;
- выкруты вперед и назад»;
- силой стойка на руках с опорой о троса.

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на коне с ручками:

- «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)»;
- «соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»;
- «круг одной, прямое скрещение»;
- «круги двумя на коне с ручками».

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусках р/в:

- размахивание в висе на верхней жерди изгибами, перемах согнувшись в вис лежа на нижней жерди;
- оборот назад в упоре;
- оборот одной вперед, соскок дугой;
- подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор;
- соскок дугой из упора стоя согнувшись;
- оборот назад в упоре на нижней и верхней жерди;
- подъем разгибом на нижней жерди с помощью;
- подъем одной.

Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на бревне:

- ходьба на носках с различными положениями рук;
- прыжки со сменой положения ног, с продвижениями вперед, назад, в стороны;

- повороты на 180° в упоре присев, в стойке ноги врозь, махом одной;
- соскок прогнувшись, соскок из упора стоя на колене;
- равновесия;
- вскок в стойку на одной другая назад;
- соскок переворотом в сторону через стойку на руках;
- кувырок вперед, «колесо» на низком бревне.

**Тема 8. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.**

Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах и видах многоборья: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи», «бревно».

Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении.

Совершенствование комбинаций гимнастического многоборья. Соревнования по спортивной гимнастике на «Первенство ФФКиБЖ» и классификационные соревнования: выполнение упражнений гимнастического многоборья III и II спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б).

**Тема 9. Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике.**

Разбор действующих правил соревнований по гимнастике: критерии оценок, требования к эталону, сбавки за ошибки, технология работы судьи.

Отработка обязанностей судей по видам многоборья. Отработка обязанностей главной судейской коллегии. Контрольная работа по теме.

Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе и классификационных соревнований.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	«Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности»	Подготовка к лекции; написание конспекта, реферата
2	«Гимнастика на уроке физической культуры в школе»	Подготовка к лекции; написание реферата; разработка проекта урока (части урока) физической культуры (раздел «Гимнастика»)
3	«Организация и проведение соревнований по гимнастике»	Конспектирование; написание реферата
4	«Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения»	Написание конспекта: методика и технология обучения перестроениям на месте; разработка проекта комплекса ОРУ и его проведение
5	«Физические качества и методика их развития в гимнастике»	Написание реферата; разработка проекта комплекса упражнений для развития гибкости (силы, координации движений)
6	«Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям»	Подготовка к практическому занятию; написание реферата; проектирование (конструирование) процесса обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения
7	«Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья»	Конспектирование; практическое освоение учебных (зачетных) комбинаций на гимнастических снарядах
8	«Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике»	Конспектирование; написание реферата

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности	устный опрос; конспект	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
2	Гимнастика на уроке физической культуры в школе	устный опрос; реферат	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
3	Организация и проведение соревнований по гимнастике	устный опрос; реферат	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
4	Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения»	устный опрос; проверка конспектов	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
5	Физические качества и методика их развития в гимнастике	устный опрос; реферат	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
6	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям	устный опрос; реферат; проверка проектов	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
7	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья	проверка конспектов; контрольные нормативы на гимнастических снарядах	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
8	Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике	устный опрос; реферат	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3

### МАКЕТЫ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вопросы для практического занятия по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания»

Раздел: «Строевые упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- n .....

Раздел: «Общеразвивающие упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- n.....

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 искавшие 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 обучения гимнастике», 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 обучения гимнасти-ке»: 1) *репродуктивный уровень*, в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изу-чении учебного материала, и 2) *творческо-репродуктивный уровень*, в которых студенты моделируют и ре-ализуют собственные проекты, позволяющие осознать специфику профессионально-педагогической дея-тельности 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, про-вести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе комплекс ОРУ.

1.2. Задание: провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе ком-плекс 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 п .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теорети-ко-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из само-стоятельно 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 разучи-ваемого упражнения (элемента) или комбинации; владение на высоком уровне организацией занимающихся на уроке, адекватность подбора средств (подготовительных и подводящих упражнений), методов и приемов обуче-ния, форм организации учебной дея-тельности учащихся в соответствии с задачами обучения; высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на осно-ве педагогического анализа; использование адекватных средств обучения, дидактических методов и форм орга-низации учебной деятельности; знание основ гимнасти-ческой терминологии; организация педагогического кон-троля за процессом обучения; решение в индивидуаль-ном задании комплекса образовательных задач (оздоров-ления, воспитания и обучения).
«Хорошо»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно.	Наличие незначительных ошибок в понимании и из-ложении техники упражнений, во взаимодействии учите-ля и учащихся, в подборе адекватных средств (упражне-ний) при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологиче-ским 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 обучения гимнастике»: 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 косяго разбега»), с последующей практической реализацией на учебной подгруппе.

Задание п .....

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 плот-	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).

	ность урока, знание терминологии.	
«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 тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

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

1. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
  2. Советские и российские гимнасты на международной арене.
  3. Гимнастика как одно из эффективных средств и методов физического воспитания.
  4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
  5. Спортивные виды гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
  6. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
  7. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
  8. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
  9. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
  10. Проблема травматизма на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
  11. Виды страховки и помощи; самостраховка в предупреждении травм и успешности овладения гимнастическими упражнениями.
  12. Акробатические упражнения.
  13. Общеразвивающие упражнения без предмета.
  14. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.
  15. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
  16. Строевые упражнения (характеристика, классификация).
  17. Общеразвивающие упражнения с предметами.
  18. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
  19. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.
  20. Техника, методика и технология обучения акробатическим упражнениям.
  21. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине.
  22. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных.
  23. Техника, методика и технология обучения опорным прыжкам.
  24. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях разной высоты.
  25. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на бревне.
  26. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности физической подготовки гимнастов.
- 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.

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 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		
		Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 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.

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### 1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.

### 2. Примерный перечень вопросов к зачету

Тема. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности

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. Гимнастика на уроке физической культуры 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

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 .....

Тема. Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения

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. 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. Применение разнообразных ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия.
10. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).
11. Терминология ОРУ.
12. Способы проведения ОРУ.
13. Формы записи ОРУ.
14. Описать процесс конструирования комплекса ОРУ.
15. Методика и технология обучения ОРУ: 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:
  - 1) конструирование, организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов;
  - 2) конструирование, организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами;
  - 3) конструирование, организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой;
  - 4) конструирование, организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки.
  - 5) конструирование, организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.

#### Тема. Физические качества и методика их развития в гимнастике

1. Характеристика методов развития физических качеств.
2. Применение ОРУ для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия.
3. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся.
4. Определение и методы повышения уровня развития физических качеств занимающихся для успешного овладения техникой упражнений гимнастического многоборья.
5. Структура средств специальной физической подготовки гимнастов.
6. Метод круговой тренировки для развития физических качеств.
7. Упражнения и их применение для развития силы на различных снарядах: с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц.
8. Применение активных и пассивных гимнастических упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.
9. Физическая подготовка гимнастов в спортивной секции.

#### Тема. Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям

1. Основы техники гимнастических упражнений.
2. Основы методики и технологии обучения гимнастическим упражнениям.
3. Определение ошибок в технике выполнения гимнастических упражнений и способы их устранения.
4. Методика соединения отдельных элементов в целостной комбинации (III и II разряды классификационных программ - категории «Б»).
5. Помощь и страховка в гимнастике, определение ошибок в исполнении гимнастических упражнений и их причины, подбор средств для устранения ошибок.
6. Методика учебно-тренировочных занятий по гимнастике (части занятия).
7. Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:
  - «перекаты»;
  - «стойка на лопатках»;
  - «равновесие на одной»;
  - «кувырок вперед»;
  - «стойка на голове и руках»;
  - «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»;
- «фронтат»;
- «подъем разгибом с головы»;
- «переворот вперед»;
- «переворот назад» (фляк)

#### 8. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:

- «размахивания в упоре на предплечьях, на руках, 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»;
- «подъем махом назад из упора на предплечьях, на руках»;
- «подъем разгибом из упора на руках»;
- «подъем разгибом из виса в упор»;
- «размахивания в стойку на руках»;
- «кувырок назад в упоре на руках»
- «соскок махом вперед (углом) вправо (влево);

#### 9. Методика и технология обучения опорным прыжкам:

- «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»;
- «прыжок согнув ноги с замахом через коня в ширину (высота коня – 135 см. (М), 120 см. (Ж))»;
- «прыжок в стойку на руках с последующим переворотом на горку матов».

#### 10. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:

- «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»;
- «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»;
- «из виса подъем силой в упор»;
- «из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор»;
- «размахивания в висе»;
- «подъем одной в упор ноги врозь»;
- «оборот вперед из упора ноги врозь»;
- «подъем разгибом в упор»;
- «оборот назад правой (левой) в упоре»;
- «оборот назад в упоре»;
- «из упора дуга в вис»;
- «соскок дугой из упора»;
- «соскок махом назад».

#### 11. Методика и технология обучения упражнениям на кольцах:

- «размахивания в висе»;
- «из виса махом вперед вис согнувшись»;
- «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»;
- «размахивание в висе 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»;
- «выкрут вперед и назад»;
- «соскок махом вперед»;
- «соскок махом назад»;
- «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»;
- «соскок махом назад из виса согнувшись»;
- «соскок выкрутом назад»;
- «соскок переворотом назад ноги врозь»;
- силой стойка на руках с опорой о троса.

#### 12. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на коне с ручками:

- «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой)»;
- «одновременные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»;
- «одновременные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»;
- «одновременные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»;
- «соскоки: одноимённым и разноимённым перемахом вперёд и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»;
- «круг одной, прямое скрещение»;
- «крути двумя на коне с ручками».

#### 13. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях р/в:

- размахивание в висе на верхней жерди изгибами, перемах согнувшись в вис лежа на нижней жерди;
- оборот назад в упоре;
- оборот одной вперед, соскок дугой;
- подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор;
- соскок дугой из упора стоя согнувшись;
- оборот назад в упоре на нижней и верхней жерди;
- подъем разгибом на нижней жерди с помощью;

- подъем одной.

#### 14. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на бревне:

- ходьба на носках с различными положениями рук;
- прыжки со сменой положения ног, с продвижениями вперед, назад, в стороны;
- повороты на 180° в упоре присев, в стойке ноги врозь, махом одной;
- соскок прогнувшись, соскок из упора стоя на колене;
- равновесия;
- вскок в стойку на одной другая назад;
- соскок переворотом в сторону через стойку на руках;
- кувырок вперед, «колесо» на низком бревне.

### Тема. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.

#### **Вольные упражнения:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса, и практическая реализация процесса обучения «кувырку с прыжка» («переворот в сторону», «переворот вперед» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.
3. п .....

#### **Перекладина:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «подъему разгибом в упор» («оборот назад в упоре», «соскок махом назад» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.
3. п .....

#### **Брусья параллельные:**

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса, и практическая реализация процесса обучения «кувырок вперед» («стойка на плечах из упора махом назад» и т.д.), 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 коня в длину» («опорному прыжку через коня в длину согнув ноги» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.
3. п .....

### Тема. Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике

1. Правила соревнований по гимнастике: критерии оценок, требования к эталону, технология работы судьи.
2. Технология судейства упражнений в спортивной гимнастике.
3. Организация проведения массовых спортивных соревнований и выступлений.
4. Обязанности судей по видам многоборья.
5. Обязанности главной судейской коллегии.
6. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
7. Положение о соревнованиях. Заявки.
8. Значение правил соревнований.
9. Характер соревнований.
10. Программа соревнований.
11. Оценка упражнений на гимнастических снарядах.
12. Классификация ошибок и шкала сбавок.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ

1. Характеристика средств гимнастики.

2. Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
3. Термины общеразвивающих упражнений.
4. Составление комплексов ОРУ.
5. Методика проведения ОРУ.
6. ОРУ как средство воспитания физических качеств.
7. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
8. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой. Методика обучения приемам страховки и помощи.
9. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.
10. Термины упражнений на снарядах.
11. Термины акробатических упражнений.
12. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
13. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
14. Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
15. Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.
16. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
17. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.
18. Методика обучения соскоку углом с н/ж на брусках разной высоты.
19. Методика обучения маху назад в упор лежа на согнутых руках на бревне.
20. Методика обучения соскоку вперед прогнувшись на бревне.
21. Методика обучения прыжку в упор, правая в сторону на носок, из стойки продольно на бревне.
22. Методика обучения равновесию на правой на бревне.
23. Методика обучения кувырку вперед.
24. Методика обучения кувырку назад.
25. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
26. Методика обучения стойке на голове и руках.
27. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях (бруска).
28. Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
29. Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
30. Методика обучения махам влево вправо на коне.
31. Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов.
32. Методика обучения перемахам левой/правой на коне.
33. Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.
34. Задачи, средства и требования проведения отдельных частей урока гимнастики.
35. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
36. Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
37. Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа сзади на бедрах.
38. Методика обучения кругу правой на коне.
39. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на руках на брусках.
40. Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусках.
41. Методика обучения подъему разгибом на перекладине.
42. Методика обучения обороту назад в упоре на перекладине.
43. Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.
44. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и его основные разделы.
45. Программа массовых школьных соревнований по спортивной гимнастике и ее назначение.
46. Основные разделы работы секретариата соревнований по спортивной гимнастике.
47. Классификация ошибок на соревнованиях по спортивной гимнастике.
48. Как выводится оценка за выполнение упражнения на гимнастическом снаряде?
49. Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной гимнастике, ее состав и обязанности.
50. Методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину (высота 125см).
51. Методика обучения обороту вперед верхом на перекладине.
52. Методика обучения прыжку в упор правая в сторону на носок на бревне из стойки продольно.
53. Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
54. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
55. Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косога разбега.
56. Методика обучения подъему переворотом в упор на в/ж на брусках разной высоты.
57. Методика обучения спаду вперед в вис лежа на н/ж на брусках разной высоты.

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<p><b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p> <p>ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> базовые характеристики, медико-биологические и психологические особенности деятельности в гимнастике; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p><b>Не знает</b> базовые характеристики, медико-биологические и психологические особенности деятельности в гимнастике; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>
<p>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства гимнастики; подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы различных форм работы с занимающимися</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания при разработки учебной программы для занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочеты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе форм и методов обучения и воспитания.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в разработке учебной программы, в использовании средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. В отборе учебного и предметного содержания для занятий гимнастикой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положения учебного материала.</p>	<p>Не умеет разрабатывать учебные программы, отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения; подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы различных форм работы с занимающимися.</p>
<p>ОПК-1.2. Владеет способностью определять источники информации, релевантные для реше-</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения гимнастиче-</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-</p>	<p><b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных</p>

<p>ния поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.</p>	<p>гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>	<p>ским упражнением; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнением, но выбор их несколько ограничен.</p>	<p>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 организации и проведении занятий гимнастикой</p>	<p>формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>
<p><b>ОПК-3</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p> <p>ОПК-3.1. Знает, как осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент показывает глубокие, прочные знания, умеет оценивать и сопоставлять факты, представлять связь теории с практикой, способен рассуждать, аргументировать высказываемую точку зрения, обосновывать выводы, разъяснять их в логической последовательности без навязывания вопросов с учетом междисциплинарных связей смежных базовых учебных дисциплин.</p> <p>Студент умеет планировать различные формы занятий гимнастикой с учетом психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физиче-</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, отвечает четко, стремится аргументировать высказываемую точку зрения, обосновывать выводы, разъяснять их в логической последовательности, но не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, не в полной мере владеет категориальным аппаратом учебной дисциплины, допускает отдельные ошибки в толковании ряда теорий, концепций и т.п.</p> <p>Студент несколько ограничен в умении планировать различные формы физкультурной деятельности (раздел «Гимнастика»), использовании методов и приемов педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; испытывает некоторые затруднения в разработке и оформлении различных видов документов планирования и учета; иногда затрудняется в определении и формулировании педагогических задач, подборе средств и методов, адекватных поставленным задачам; допускал незначительные ошибки в распределении и дозировании используемых средств</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент не всегда может аргументировать свой ответ, демонстрирует средний уровень владения категориальным аппаратом учебной дисциплины, испытывает затруднения в оценке и сопоставлении фактов, не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, допускает ошибки в толковании теорий, концепций и т.п.</p> <p>Студент не в полной мере овладел методикой оперативного планирования и конкретных занятий; навыками корректировки содержания документов планирования с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; методикой и приемами построения учебных и тренировочных занятий.</p> <p>Студент не всегда проявляет инициативу и активность в выполнении заданий, часто допускал ошибки (недочеты) при выполнении заданий, предусмотренных учебными занятиями.</p>	<p>Студент не может аргументировать свой ответ, демонстрирует средний уровень владения категориальным аппаратом учебной дисциплины, испытывает затруднения в оценке и сопоставлении фактов, не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, допускает ошибки в толковании теорий, концепций и т.п.</p> <p>Студент не владеет умениями планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре (раздел «Гимнастика») с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>

<p>спортивных достижений.</p>	<p>ской культуры. Студент владеет методикой проведения строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений, методами и средствами обучения акробатическим упражнениям, упражнениям на видах гимнастических многоборья; умеет опят составления конспектов учебных и тренировочных занятий.</p>	<p>физической культуры (гимнастики). Студент не всегда проявляет инициативу и активность в выполнении заданий, однако правильно и качественно выполняет большинство заданий, предусмотренных учебными занятиями.</p>		
<p><b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации. ОПК-7.2. Умеет соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма во время проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в гимнастике; особенности адаптации систем организма в процессе занятий гимнастикой; определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в гимнастике; подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлять профилактику травматизма. Свободно владеет приемами оказания помощи и страховки.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел, но допускал незначительные недочёты в знаниях специфики страховки и помощи для профилактики травматизма в гимнастике; особенности адаптации систем организма в процессе занятий гимнастикой; не полностью овладел умением определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в гимнастике; допускал незначительные ошибки в подготовке мест тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлении профилактики травматизма, в том числе в процессе использования приемов оказания помощи и страховки.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания. Однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел знаниями и умениями по обеспечению соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказании первой доврачебной помощи; методикой гимнастики и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий гимнастикой</p>	<p>Студент не владеет знаниями и умениями по обеспечению соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи. Не владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.</p>

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

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. Миньшикова. М.: «Академия», 2002. 448 с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. М.: «Академия», 2005. 448 с.
4. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. М.: «Академия», 2006. 448 с.
5. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.
6. Баршай В.М. Гимнастик: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.
2. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
3. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
4. Кашкаева Э.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям: учебное пособие. Махачкала: ДГПУ, 2005. 84 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2003. 448 с.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, 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>

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «WindowsMediaPlayer»);  
Программы для демонстрации и создания презентаций - «MicrosoftPowerPoint», YouTube.  
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. – «MicrosoftWord».

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.  
Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).  
Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы 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.  
Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

#### Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

#### Практические занятия:

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).
- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. 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 «Теория и методика обучения гимнастике», 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.

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

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», – 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.

### **10.3. 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, связные 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.

#### 10.4. 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/экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету/экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета/экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету/экзамену, 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.

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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 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 института.

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 воз-

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.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения гимнастике»:** доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

### **«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКЕ»**

**1. Целью** освоения дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки 49.03.01 Физическая культура, системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гимнастики необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

#### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.06.02 «Теория и методика обучения гимнастике» относится **обязательной части** и модуля «**Теория и методика спортивной тренировки**» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – «Спортивная тренировка».

#### **3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

**ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.**

ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.

ОПК-1.2. Умеет разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

ОПК-1.2. Владеет способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.

**ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.**

ОПК-3.1. Знает, как осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ОПК-3.2. Умеет планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-3.3. Владеет умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений.

**ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.**

ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации.

ОПК-7.2. Умеет соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма во время проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-7.3. Владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестр: 3.**

#### **6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности.  
Гимнастика на уроке физической культуры в школе.

Организация и проведение соревнований по гимнастике.  
Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.  
Строевые и общеразвивающие упражнения и методика их проведения.  
Физические качества и методика их развития в гимнастике.  
Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.  
Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья.  
Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике.

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**  
зачет.

**8. Автор:** Омаров О.М., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств