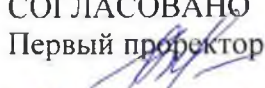


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

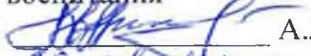
СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

  
Н.Л. Ткаченко  
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

  
А.Л. Волобуев  
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.01.01 «Гимнастика»

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	216 час. / 6 ЗЕ
Курс	I, II
Учебный семестр	1, 2, 3
Форма промежуточной аттестации	1, 2 семестры - зачет с оценкой 3 семестр - экзамен

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Гимнастика» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

**Разработчик рабочей программы:**

Старший преподаватель  
кафедры теории и методики  
спорта и физического  
воспитания

  
«29» августа 2022 г.

М.А. Шлыкова

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» «29» августа 2022 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой  
теории и методики спорта и  
физического воспитания,  
доцент, кандидат  
педагогических наук

  
«29» августа 2022 г.

Н.Л. Ткаченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам легкой атлетики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. ознакомление с историей возникновения и развития гимнастики;
2. изучение теоретических основ техники гимнастических упражнений;
3. освоение типовой структуры учебного занятия по гимнастике;
4. изучение строевых команд для эффективного и безопасного управления занимающимися на занятиях;
5. формирование навыков технически правильного выполнения гимнастических упражнений;
6. освоение методики обучения технике и тренировки в гимнастических упражнениях;
7. совершенствование двигательных качеств быстроты, силы, гибкости и координационных способностей средствами гимнастики;
8. формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по гимнастике с занимающимися разного пола и возраста;
9. формирование навыков организации и проведения массовых соревнований и выступлений по гимнастике, спортивных праздников.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.О.04.01.01 «Гимнастика» изучается обучающимися в рамках Б1.О.04. Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта обязательной части ООП ВО на протяжении трех учебных семестров – первого, второго и третьего и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой, экзамена.

Изучение дисциплины «Гимнастика» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами этого же модуля Б1.О.04.01.02 «Легкая атлетика», Б1.О.04.01.04 «Подвижные игры».

Изучение дисциплины «Гимнастика» предшествует изучению дисциплины Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<b>ОПК-2.</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том	<b>ОПК-2.2.</b> Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных	<b>Знать:</b> - основы дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий; - структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретических положений по проведению

<p>числе использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>с технологий)</p>	<p>объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре;</li> <li>- компоненты дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (в том числе используемые в электронной образовательной среде).</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать образовательные системы и образовательные технологии;</li> <li>- разрабатывать и применять отдельные компоненты дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде;</li> <li>- применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения;</li> <li>- осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения дополнительной образовательной программы обучающихся;</li> <li>- применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии (в том числе информационно-коммуникационные) физического развития и оздоровления обучающихся;</li> <li>- обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения приемов разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках дополнительных образовательных программ;</li> </ul>
--	----------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использования средств формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями;</li> <li>- проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом применения информационно-коммуникационных технологий;</li> <li>- аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.</li> </ul>
<p><b>ОПК-3.</b> Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><b>ОПК-3.1.</b> Владеет системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы для увеличения и снижения интенсивности влияния гимнастики на организм занимающихся;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по гимнастике;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по гимнастике в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в гимнастике;</li> <li>- контролировать и оценивать</li> </ul>

		<p>работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в гимнастике;</li> <li>- владения техникой на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
<p><b>ОПК-5.</b> Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p><b>ОПК-5.1.</b> Определяет формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики, место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию гимнастических упражнений;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- методику развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> </ul>

		<p>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- участия в судействе соревнований по гимнастике;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. по гимнастике.</li> </ul>
<p><b>ПК-2.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p><b>ПК-2.4.</b> Проводит занятия физической культурой и спортом.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения технике гимнастики;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований гимнастикой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с</li> </ul>

		<p>учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства подвижных игр в зависимости от поставленных целей и задач.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения содержания и строевых команд гимнастики;</li> <li>- демонстрации рациональных способов техники гимнастики;</li> <li>- применения методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой;</li> <li>- осуществления судейства на занятиях гимнастикой.</li> </ul>
--	--	--

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.



## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 семестр</b>												
1	<b>Тема 1.</b> Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.	12	4	2	2			8		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
2	<b>Тема 2.</b> Строевые упражнения. Гимнастические передвижения	10	2		2			8		ПТЗ.ПР		ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
3	<b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения	10	2		2			8		ПТЗ.Т		ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4						4	Зачет с оценкой			ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
	<b>Итого за семестр</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>28</b>				
<b>2 семестр</b>												
4	<b>Тема 4.</b> Техника гимнастических	18	2		2			16		ПТЗ.О		ОПК-2, ОПК-3,

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	упражнений и основы методики обучения											ОПК-5, ПК-2
5	<b>Тема 5.</b> Вольные упражнения. Опорный прыжок	16						16			ПТЗ.ПР	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
6	<b>Тема 6.</b> Гимнастические элементы на снарядах	17						17			ПТЗ.ПР	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
7	<b>Тема 7.</b> Атлетическая гимнастика	18	2		2			16		ПТЗ.Д		ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
8	<b>Тема 8.</b> Методика проведения учебного занятия по гимнастике	18	2		2			16		ПТЗ.Т		ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
9	<b>Тема 9.</b> Урок гимнастики в начальной школе	17						17			ПТЗ.О(п)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4						4	Зачет с оценкой			
	<b>Итого за семестр</b>	<b>108</b>	<b>6</b>		<b>6</b>			<b>102</b>				
<b>3 семестр</b>												
10	<b>Тема 10.</b> Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы	21	2		2			19		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
11	<b>Тема 11.</b> Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы	21	2		2			19		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
12	Тема 12. Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	21	2		2			19		ПТЗ, Д		ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
	Промежуточная аттестация	9						9	Экзамен			
	Итого за семестр	72	6		6			66				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			<b>196</b>				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<p><b>Тема 1.</b> Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.</p>	<p><b>Лекция</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Предмет и задачи гимнастики как учебной дисциплины. Классификация видов гимнастики. Терминология гимнастических упражнений, ее значение для специалистов физкультурно-спортивной отрасли. Правила сокращения и формы записи упражнений. Основные средства современной гимнастики. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки. Упражнения художественной гимнастики. Прикладные упражнения. Методические особенности гимнастики. Гигиенические, оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.</p>
	<p><b>Занятие семинарского типа (Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила гимнастической терминологии.</li> <li>2. Характеристика гимнастической терминологии.</li> <li>3. Правила и формы записи упражнений.</li> </ol>

	<p><b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой Самостоятельное изучение тем: Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях. Особенности прикладной гимнастики. Гимнастические упражнения в физкультурно-оздоровительной деятельности (на примере современных видов гимнастики). Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно- массовых мероприятий. Алгоритм действий преподавателя по обеспечению безопасности занимающихся. Проверка исправности спортивных снарядов, инвентаря и оборудования. Освоение приемов страховки, само страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Подготовка докладов: 1. Гимнастика для других видов спорта. 2. Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. 3. Средства гимнастики в рекреационной деятельности. 4. Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике. 5. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и проведении соревнований.</p>
<p><b>Тема 2.</b> Строевые упражнения. Гимнастические передвижения</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> <b>(Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение практической работы.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем: Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p><b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> <b>(Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение тестирования</p>

	<p><b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем: Проведение ОРУ. Анализ упражнений. Проведение ОРУ на месте отдельным способом. Разбор и анализ упражнений ОРУ.</p> <p>Проведение ОРУ под музыкальное сопровождение. Проведение ОРУ на месте поточным способом, применив музыкальное сопровождение.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Ритмопластика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танцевально-игровая гимнастика. Содержание упражнений. Танцевальные упражнения.</p> <p>Методика проведения комплексов ОРУ. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Проведение ОРУ в кругу. Проведение ОРУ на месте в кругу. Методика проведения комплексов ОРУ в кругу. Проведение ОРУ в парах. Проведение комплексов ОРУ на месте в парах, взявшись за руки.</p> <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p><b>Зачет с оценкой</b></p>	<p>Устно по билетам</p>
<p><b>Тема 4.</b> Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в виде дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действия гимнаста в подготовительной, основной и завершающих фазах.</li> <li>2. Методы целостного и расчлененного разучивания упражнений.</li> <li>3. Подводящие упражнения для освоения гимнастических упражнений.</li> <li>4. Общая физическая подготовка.</li> <li>5. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.</li> <li>6. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.</li> </ol>

	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения. Методический разбор техники выполнения маховых и силовых упражнений. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем правильного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методические приемы обучения упражнениям учебного материала программы на гимнастических снарядах, акробатическим и вольным упражнениям, прыжкам.
<b>Тема 5.</b> Вольные упражнения. Опорный прыжок	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Выполнение практической работы. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
<b>Тема 6.</b> Гимнастические элементы на снарядах	<b>Самостоятельная работа</b> (17 ак.ч.)	Выполнение практической работы. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
<b>Тема 7.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. История атлетической гимнастики. 2. Концепции «телостроительства» (Ж.Сандов) и атлетизма (Г.Гаккеншмидт). 3. Цель и задачи атлетической гимнастики. 4. Средства и методы атлетической гимнастики. 5. Направленность упражнений с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами.
	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Самостоятельное изучение тем: Принципы составления комплексов упражнений на разные группы мышц. Методика атлетической гимнастики и построение больших циклов тренировки. Работа с учебной, научной и справочной литературой.

<b>Тема 8.</b> Методика проведения учебного занятия по гимнастике	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение тестирования.
	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Основные задачи учебного занятия. Общие требования к проведению занятия. Основы методики проведения учебного занятия по гимнастике. Содержание занятия с учетом возраста и пола. Особенности обучения координационно- сложным, маховым и силовым упражнениям. Организация урока и способы управления занимающимися. Обеспечение безопасности занимающихся.



<p><b>Тема 9.</b> Урок гимнастики в начальной школе</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> (17ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем:</p> <p>1-2 классы: Строевые упражнения (построения, строевые приемы, перестроения), ОРУ (с предметом и без), прикладные упражнения (лазанье, перелезание), прыжки, акробатика (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед), равновесие (стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки), висы и упоры: (упражнения в висе стоя и лежа; в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках).</p> <p>3-4 классы: Строевые упражнения (перестроения, перемещения), ОРУ (с предметом и без), прыжки, акробатика (перекаты, кувырок назад, мост), равновесие (ходьба по бревну приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, ходьбе на носках; повороты прыжками на 90°, 180°; опускание в упор, упор стоя на колене.); висы и упоры: (лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см, совершенствуется выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях).</p> <p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические особенности проведения урока гимнастики.</li> <li>2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 1-4 классах начальной школы.</li> </ol>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p><b>Зачет с оценкой</b></p>	<p>Устно по билетам</p>

<p><b>Тема 10.</b> Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <p>1. 5-6 классы: Строевые упражнения (перестроения, строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами), ОРУ (с предметом и без), прыжки (вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь через козла), акробатика («мост» из положения стоя с помощью, совершенствовать кувырки вперед и ранее изученные элементы), перекладина (вис согнувшись и прогнувшись, перемахи), на брусьях (разновидности упоров и седов), брусья р/в (вис на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь).</p> <p>2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 5-6 классах средней школы.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> (19 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <p>1. 7-9 классы: Строевые упражнения (повороты на 45°, переход с шага на месте на ходьбу, разновидность перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов), ОРУ (с предметом и без), прыжки (прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см., прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.), акробатика (кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове, «мост» и поворот в упор, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком), перекладина (упоры, перемахи, подъемы в более сложных условиях, упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из вися, передвижение в вися), на брусьях (передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук, размахивания в упоре на предплечьях и руках), брусья р/в (подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой, вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж.).</p> <p>2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 7-9 классах средней школы.</p>

<b>Тема 11.</b> Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Строевые упражнения (перестроение из одного круга в два и три, поворот кругом в движении), ОРУ (с предметом и без); прыжки (прыжок ноги врозь через коня на высоте 115-120 см (X класс) и 120-125 см (XI класс); акробатика (кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону); перекладина (из виса подъем силой); брусья параллельные (из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь стойка на плечах силой, упор углом); брусья разновысокие (подъем в упор на верхнюю жердь толчком двумя из виса присев на н/ж). 2. Военно-прикладные гимнастические упражнения на перекладине и брусьях, прыжок через козла и коня. ОФП. 3. Особенности методики проведения урока гимнастики в старших классах средней школы.
	<b>Самостоятельная работа</b> (19 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Акробатика в программе по физической культуре. 2. Методика обучения акробатическим упражнениям. 3. Проявление возрастных особенностей учащихся в процессе занятий. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
<b>Тема 12.</b> Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Организационные и методические мероприятия по подготовке и проведению гимнастических выступлений и праздников. 2. Содержание гимнастических выступлений и праздников. 3. План-сценарий гимнастических выступлений и праздников к началу и окончанию учебного года.
	<b>Самостоятельная работа</b> (19 ак.ч.)	Самостоятельное изучение тем. Виды и характеристика соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Судейство соревнований. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен</b>	Устно по билетам

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491684>
4. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479048>
- 5.

### 5.2. Дополнительная литература

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472599>
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]

5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>]
7. Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»  
<http://www.edu.ru/>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы (20 шт.);

Стулья (40 шт.);

Смарт-телевизор (1шт.);

Рабочее место преподавателя:

ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

**Универсальный спортивный зал**

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками:

баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Письменные столы – (5 шт.);

Стулья (5 шт.);

Стеллажи (3 шт.);

Шкаф книжный (9 шт.);

Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при

необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой, экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету с оценкой, экзамену.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

#### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
- представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

### **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Гимнастика» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>ОПК-2.</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	<b>ОПК-2.2.</b> Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	<b>Знать:</b> основы дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий, структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретических положений по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся; - методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре; - компоненты дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (в том числе используемые в электронной образовательной	опрос; доклад тестирование; практическая работа зачет оценкой; экзамен

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>среде).</p> <p><b>Уметь:</b>  классифицировать образовательные системы и образовательные технологии;  разрабатывать и применять отдельные компоненты дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде;  применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения;  осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения дополнительной образовательной программы обучающихся;  применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии (в том числе информационно-коммуникационные) физического развития и оздоровления обучающихся;  обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей</p>	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения приемов разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках дополнительных образовательных программ;</li> <li>- использования средств формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями;</li> <li>- проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом применения информационно-коммуникационных технологий;</li> <li>- аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.</li> </ul>	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p><b>ОПК-3.</b> Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><b>ОПК-3.1.</b> Владеет системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p><b>Знать:</b> - средства и методы для увеличения и снижения интенсивности влияния гимнастики на организм занимающихся; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по гимнастике; - специфику деятельности специалиста по гимнастике в различных сферах физической культуры и спорта <b>Уметь:</b> - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</p>	<p>опрос; доклад тестирование; практическая работа зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в гимнастике;</p> <p>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в гимнастике;</p> <p>- владения техникой на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>- проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>	
<p><b>ОПК-5.</b> Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов</p>	<p><b>ОПК-5.1.</b> Определяет формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- историю и современное состояние гимнастики, место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p>	<p>опрос; доклад тестирование; практическая работа зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>		<p>- терминологию гимнастических упражнений;</p> <p>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>- методику развития физических качеств средствами гимнастики;</p> <p>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</p> <p>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</p> <p>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</p> <p>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться</p>	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- участия в судействе соревнований по гимнастике;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. по гимнастики.</li> </ul>	
<p><b>ПК-2.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p><b>ПК-2.4.</b> Проводит занятия физической культурой и спортом.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения технике гимнастики;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- методику контроля и оценки технической и физической</li> </ul>	<p>опрос; доклад тестирование; практическая работа зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>подготовленности занимающихся гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и организацию соревнований гимнастикой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- использовать средства подвижных игр в зависимости от поставленных целей и задач.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения содержания и строевых команд гимнастики;</li> <li>- демонстрации рациональных способов техники гимнастики;</li> <li>- применения методики</li> </ul>	



Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой; - осуществления судейства на занятиях гимнастикой.	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет с оценкой (1 семестр)

##### Перечень вопросов:

1. Гимнастика как средство физического воспитания.
2. Цели и задачи дисциплины гимнастика.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике.
5. Методика проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
6. Правила гимнастической терминологии.
7. Нетрадиционные виды гимнастики.
8. Основные средства современной гимнастики.
9. Значение строевых упражнений.
10. Проверка исправности спортивных снарядов, инвентаря и оборудования.
11. Способы проведения общеразвивающих упражнений
12. Гимнастика для других видов спорта. Особенности прикладной гимнастики.
13. Классификация общеразвивающих упражнений.
14. Основные понятия о строе: строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания.
15. Правила и формы записи упражнений.
16. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и проведении соревнований.
17. Виды уроков гимнастики в школе, в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.
18. Организация учебного труда занимающихся.
19. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
20. Упражнения ритмической гимнастики.
21. Виды ритмической гимнастики.
22. Ритмопластика.

##### Критерии оценки:

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;  
 «удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;  
 «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

### **Зачет с оценкой (2 семестр)**

1. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости.
2. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения.
3. Методический разбор техники выполнения маховых и силовых упражнений.
4. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
5. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.
6. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем правильного представления. Разучивание упражнения.
7. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Общая физическая подготовка.
8. Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы).
9. Действия гимнаста в подготовительной, основной и завершающих фазах.
10. Методические приемы обучения упражнениям учебного материала программы на гимнастических снарядах, акробатическим и вольным упражнениям, прыжкам.
11. Методы целостного и расчлененного разучивания упражнений.
12. Подводящие упражнения для освоения гимнастических упражнений.
13. История атлетической гимнастики. Концепции «телостроительства» (Ж.Сандов) и атлетизма (Г.Гаккеншмидт).
14. Цель и задачи атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики. Направленность упражнений с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами.
15. Принципы составления комплексов упражнений на разные группы мышц. Методика атлетической гимнастики и построение больших циклов тренировок.

#### **Критерии оценки:**

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,  
 «хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;  
 «удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;  
 «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

### Экзамен (3 семестр)

1. Методические особенности проведения урока гимнастики в 5 - 9 классах средней школы.
2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 10 - 11 классах средней школы.
3. Виды и характеристика соревнований.
4. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав судейской коллегии.
5. Работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований.
6. Организация и проведение спортивных праздников.
7. Массовые гимнастические выступления.
8. Методические приемы обучения упражнениям учебного материала программы на гимнастических снарядах, акробатическим и вольным упражнениям, прыжкам.
9. Методы целостного и расчлененного разучивания упражнений.
10. Подводящие упражнения для освоения гимнастических упражнений.
11. Принципы составления комплексов упражнений на разные группы мышц.
12. Методика атлетической гимнастики и построение больших циклов тренировки.
13. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.
14. Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике. Алгоритм действий преподавателя по обеспечению безопасности занимающихся. Проверка исправности спортивных снарядов, инвентаря и оборудования.
15. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы).
16. Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
17. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.
18. Гимнастика для других видов спорта. Особенности прикладной гимнастики.
19. История атлетической гимнастики. Концепции «телостроительства» (Ж.Сандов) и атлетизма (Г.Гаккеншмидт). Цель и задачи атлетической гимнастики.
20. Средства и методы атлетической гимнастики. Направленность упражнений с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами.
21. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.
22. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока.
23. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие.
24. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
25. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.

#### Критерии оценки:

Ответ студента на экзамене оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено

две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

## 2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

### ТЕСТИРОВАНИЕ

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

#### Тема 3: Общеразвивающие упражнения

##### 1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности 2. развития выносливости, скорости 3. формирования правильной осанки	1
2	Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию: 1. сердечно-сосудистой системы 2. дыхательной системы 3. вестибулярного аппарата	3
3	Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата: 1. вис 2. кувырок 3. упор	1
4	Дайте определение термину «осанка»	Привычное положение тела в пространстве
5	Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений: 1. встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч 2. встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч 3. Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук	2

##### 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Строевые упражнения служат: 1. как средства общей физической подготовки 2. как средство управления строем	2

	3. как средство развития физических качеств	
2	<p>Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>энергичное отталкивание ногами</li> <li>опора головой о мат</li> <li>прижимание к груди согнутых ног</li> </ol>	2
3	Назовите виды кувырков	Вперед, назад, боковой (через плечо), длинный кувырок
4	<p>Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>на брусках</li> <li>на высокой перекладине</li> <li>на гимнастическом бревне</li> </ol>	3
5	<p>Что такое интервал:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>расстояние между направляющими и замыкающими в колонне</li> <li>расстояния между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге</li> <li>расстояние правым и левым флангом в колонне</li> </ol>	2

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	1	1	2
2	3	2	2
3	1	3	Вперед, назад, боковой (через плечо), длинный кувырок
4	Привычное положение тела в пространстве	4	3
5	2	5	2

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2****Тема 8: Методика проведения учебного занятия по гимнастике.****1 вариант**

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Что называют атлетической гимнастикой?	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. один из методов развития умственной активности;</li> <li>2. основное средство развития ловкости;</li> <li>3. метод развития скорости;</li> <li>4. комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.</li> </ol>	4
2	<p>Лечебная гимнастика при переломах назначается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. для улучшения общего состояния;</li> <li>2. укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;</li> <li>3. для тренировки вестибулярного аппарата;</li> <li>4. для снижения болевого синдрома</li> </ol>	2
3	<p>К спортивным видам гимнастики относят:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. акробатическая;</li> <li>2. цирковая;</li> <li>3. атлетическая;</li> <li>4. уличная</li> </ol>	1
4	<p>Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. концентрации памяти;</li> <li>2. укрепление мышечной памяти;</li> <li>3. комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;</li> <li>4. восстановление дыхания.</li> </ol>	3
5	<p>Какой тест позволяет определить силу человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;</li> <li>2. приседания;</li> <li>3. бег на скорость;</li> <li>4. прыжки на скакалке.</li> </ol>	1

## 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<p>Что означает слово «гимнастика»?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных ;</li> <li>2. популярный вид спорта;</li> <li>3. набор специальных снарядов для тренировочного процесса;</li> <li>4. способ поддержания эмоционального здоровья.</li> </ol>	1
2	<p>К формам проведения лечебной гимнастики относят:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. экстремальные виды туризма;</li> <li>2. велоспорт;</li> <li>3. плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;</li> <li>4. легкая и тяжелая атлетика.</li> </ol>	3
3	<p>Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. вводный, основной, заключительный;</li> <li>2. первый, второй, третий;</li> <li>3. начальный, основной, финишный;</li> <li>4. разминочный, главный, заключительный.</li> </ol>	1

4	Какие виды упражнений относятся к акробатике: 1. циклические; 2. динамические и статические; 3. упражнения на снарядах; 4. силовые.	2
5	Вид бега, развивающий общую выносливость организма: 1. бег по пересеченной местности; 2. бег на тренажере; 3. марафонский бег; 4. равномерный непрерывный бег.	4

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	1	1	1
2	3	2	3
3	1	3	1
4	2	4	2
5	4		4

**Критерии оценки:**

оценка	количество правильных ответов
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

**ОПРОС****Тема 1. Гимнастика как базовая спортивно- педагогическая дисциплина.****Перечень вопросов:**

1. Правила гимнастической терминологии.
2. Характеристика гимнастической терминологии.
3. Правила и формы записи упражнений.

**Тема 4. Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения.****Перечень вопросов:**

1. Действия гимнаста в подготовительной, основной и завершающих фазах.
2. Методы целостного и расчлененного разучивания упражнений.
3. Подводящие упражнения для освоения гимнастических упражнений.
4. Общая физическая подготовка.
5. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.
6. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.

**Тема 9. Урок гимнастики в начальной школе (письменно).**

**Перечень вопросов:**

1. Методические особенности проведения урока гимнастики.
2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 1-4 классах начальной школы.

**Тема 10. Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы.****Перечень вопросов:**

1. 5-6 классы: Строевые упражнения (перестроения, строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами), ОРУ (с предметом и без), прыжки (вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь через козла), акробатика («мост» из положения стоя с помощью, совершенствовать кувырки вперед и ранее изученные элементы), перекладина (вис согнувшись и прогнувшись, перемахи), на брусках (разновидности упоров и седов), бруска р/в (вис на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь).
2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 5-6 классах средней школы.

**Тема 11. Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы.****Перечень вопросов:**

1. Строевые упражнения (перестроение из одного круга в два и три, поворот кругом в движении), ОРУ (с предметом и без); прыжки (прыжок ноги врозь через коня на высоте 115-120 см (X класс) и 120-125 см (XI класс); акробатика (кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону); перекладина (из вися подъем силой); бруска параллельные (из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь стойка на плечах силой, упор углом); бруска разновысокие (подъем в упор на верхнюю жердь толчком двумя из вися присев на н/ж).
2. Военно-прикладные гимнастические упражнения на перекладине и брусках, прыжок через козла и коня. ОФП.
3. Особенности методики проведения урока гимнастики в старших классах средней школы.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ****Тема 1. Гимнастика как базовая спортивно- педагогическая дисциплина.**

1. Гимнастика для других видов спорта.
2. Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера.
3. Средства гимнастики в рекреационной деятельности.
4. Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике.
5. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и проведении соревнований.



### **Тема 7. Атлетическая гимнастика.**

1. История атлетической гимнастики.
2. Концепции «телостроительства» (Ж.Сандов) и атлетизма (Г.Гаккеншмидт).
3. Цель и задачи атлетической гимнастики.
4. Средства и методы атлетической гимнастики.
5. Направленность упражнений с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами.

### **Тема 10. Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы.**

1. 7-9 классы: Строевые упражнения (повороты на 45°, переход с шага на месте на ходьбу, разновидность перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов), ОРУ (с предметом и без), прыжки (прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см., прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.), акробатика (кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове, «мост» и поворот в упор, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком), перекладина (упоры, перемахи, подъемы в более сложных условиях, упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе), на брусках (передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук, размахивания в упоре на предплечьях и руках), бруска р/в (подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой, вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж.).
2. Методические особенности проведения урока гимнастики в 7-9 классах средней школы.

### **Тема 11. Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы.**

1. Акробатика в программе по физической культуре.
2. Методика обучения акробатическим упражнениям.
3. Проявление возрастных особенностей учащихся в процессе занятий.

### **Тема 12. Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников.**

1. Организационные и методические мероприятия по подготовке и проведению гимнастических выступлений и праздников.
2. Содержание гимнастических выступлений и праздников.
3. План-сценарий гимнастических выступлений и праздников к началу и окончанию учебного года.

### **Методические указания по написанию реферата/доклада**

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; умело использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходиться к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых

тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

#### ПР № 1.

##### **Тема 2. Строевые упражнения. Гимнастические передвижения**

Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Сдача рапорта. Повороты на месте налево, направо, кругом. Перестроение из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по два, по три; из одной шеренги в три, из одной колонны в три. Команда «Прямо!» и остановка группы двумя способами. Размыкания и смыкания. Строевой шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо, влево, от середины. Перестроение поворотом в движении. Перестроение «уступом». Размыкание налево, направо, от середины.

#### ПР № 2.

##### **Тема 5. Вольные упражнения. Опорный прыжок**

**Мужчины:** прыжок вверх прогнувшись, длинный прыжок вперед в упор присев, упор лежа, упор присев, встать. Равновесие. Махом вперед поворот кругом. Два переворота боком.

**Женщины:**

Из упора присев кувырок вперед. Перекат назад, стойка на лопатках. Перекат вперед присед на правой. Встать, равновесие. Приставить ногу, с шага переворот боком. Стойка на голове, на руках. Мост из положения стоя.

**ПР №3.****Тема 6. Гимнастические элементы на снарядах.****Мужчины:**

перекладина – из размахивания в висе, подъем разгибом в упор. Отмах назад, оборот в упоре, спад в вис махом дугой. Махом назад соскок с поворотом на 90.

брусья – из размахиваний в упоре на руках, подъем махом назад, упор углом, стойка на плечах, силой согнувшись, выпрямив руки, мах вперед, махом назад соскок.

кольца – из виса на кольцах – глубокий хват, подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед, махом назад соскок.

**Женщины:**

разновысокие брусья – из размахивания изгибами в висе на в/ж, перемах в вис лежа, вис присев на правой, толчком одной махом другой переворот в упор. Махом дугой вис лежа, сед на правом бедре, соскок, встать боком к снаряду.

бревно – с разбега вскок на бревно, равновесие, 4 шага поворот кругом на носках, 4 шага польки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись.

**Методические указания по выполнению практических работ**

Каждый студент выполняет задания и прикрепляет в ЭИОС к соответствующему разделу.

<b>оценка</b>	<b>Показатели</b>
«зачтено»	Задание выполнено правильно
«незачтено»	Задание выполнено неправильно