

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

СОГЛАСОВАНО  
Первый проректор  
\_\_\_\_\_  
Н.Л. Ткаченко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
\_\_\_\_\_  
А.Л. Волобуев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ГИМНАСТИКА**

индекс по учебному плану: **Б1.О.04.01.01**

направление подготовки: **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

направленность (профиль): **Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес**

Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	144 час. / 4 зачетных единиц		
в том числе по формам обучения:	очная		заочная
<b><i>Аудиторная работа (контактная работа)</i></b>	78		12
из них: лекции занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	12 66		2 10
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	66		124
<b><i>Контроль</i></b>			12
<b>Форма промежуточной аттестации: зачет</b>	2 семестр		2 семестр


Рабочая программа «Гимнастика» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. № 943, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Разработчик рабочей программы  к.п.н., доцент М.В. Еремин

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания

«30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания

  
\_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент Пряникова Н.Г.  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Федорова О. В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Ильина Н. А.

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ**

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину блока Б1.О.04.01.01 Гимнастика, обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 943 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 г. № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата *Спортивная подготовка в избранном виде спорта* направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным в 2021 г.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» является 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 дисциплины:

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

## **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.О.04.01.01 «Гимнастика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре. Изучение дисциплины необходимо с целью приобретения теоретических знаний, формирования практических умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий в процессе самостоятельной педагогической и управленческой работы в физкультурно-спортивных организациях.

Для успешного освоения дисциплины студенту необходимы входные знания, умения и компетенции, полученные по результатам освоения основной образовательной программы средней школы по физической культуре. Студенты должны владеть следующими компетенциями:

знать:

- историю физической культуры и спорта;
- основы техники элементарных гимнастических упражнений из программы средней школы;

- закономерности биологической адаптации организма к физическим нагрузкам;
- строевые команды;

уметь:

- соблюдать меры безопасности при проведении занятий в зимнее время;

владеть:

- навыками гимнастических передвижений;
- навыками выполнения гимнастических упражнений из программы средней школы.

Основные компетенции, которыми должен владеть студент при освоении дисциплины Б1.О.04.01.01 Гимнастика:

1) 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;

2) способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

3) способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

Основные положения дисциплины являются основой для последующего изучения дисциплин вариативной части профессионального цикла: «Анатомия человека», «Легкая атлетика», «Русский язык и культура речи». «Туризм» «Теория и методика физической культуры», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Теория и методика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения организационной и преддипломной практик, защите выпускной квалификационной работы.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

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)
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. Умеет использовать в учебно-тренировочных занятиях средства, методы и приемы обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Знает:</b> - методику обучения технике гимнастики; - методики развития физических качеств средствами гимнастики; - методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;

		<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>Умеет:</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>Имеет 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>
	<p><b>ОПК-3.2.</b> Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p><b>Знает:</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> </ul>

		<p>- методику развития физических качеств средствами гимнастики;</p> <p>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</p> <p><b>Умеет:</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 спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</p> <p>- участия в судействе соревнований по гимнастике;</p> <p>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</p> <p>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций);</p> <p>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. по гимнастике.</p>
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и</p>	<p>ОПК-4.1. Проводит учебно-тренировочные занятия различной</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- средства и методы для увеличения и снижения</p>

<p>организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>направленности с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>интенсивности влияния гимнастики на организм занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Умеет:</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 работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания.</li> </ul> <p><b>Имеет 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</li> </ul>
---	---	---

		упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
<p>ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ОПК-15.1 Оценивает состояние материальной базы физкультурно-спортивной организации и определяет потребность в техническом оснащении для реализации учебно-тренировочного процесса.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности спортивных сооружений для гимнастики;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- параметры и оборудование различных спортивных объектов;</li> <li>- расположение помещений и устройства для судей и прессы;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по подвижным играм;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по подвижным играм с использованием инвентаря и оборудования;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- участия в судействе соревнований;</li> <li>- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>
--	--	---

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины: 4 зачетные единицы, 144 часа, включая зачет.

**Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов**

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

#### Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего часов	Контактная работа					СРС	Код компетенции
			все го	в т.ч.					
				Л	Семинары	ПЗ	Др. виды работ <sup>1</sup>		
1	Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.	4	2	2	—	-	—	2	ОПК-3, 4, 15
2	Строевые упражнения. Гимнастические передвижения	4	2	2	—	-	—	2	ОПК-3, 4, 15
3	Общеразвивающие упражнения	16	8	2	—	6	—	8	ОПК-3, 4, 15
4	Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения	12	6	-	—	6	—	6	ОПК-3, 4, 15

<sup>1</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины

5	Вольные упражнения. Опорный прыжок	12	6		—	6	—	6	ОПК -3, 4, 15
6	Гимнастические элементы на снарядах	12	6		—	6	—	6	ОПК -3, 4, 15
7	Атлетическая гимнастика	12	6	-		6	—	6	ОПК -3, 4, 15
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>—</b>	<b>30</b>	<b>кт</b>	<b>36</b>	
	Зачет								
8	Методика проведения учебного занятия по гимнастике	14	6	2	—	4	—	8	ОПК -3, 4, 15
9	Урок гимнастики в начальной школе	14	6	—	—	6	—	8	ОПК -3, 4, 15
10	Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы	14	6	—	—	6	—	8	ОПК -3, 4, 15
11	Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы	14	6	—	—	6	—	8	ОПК -3, 4, 15
12	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	18	10	4	—	6	—	8	ОПК -3, 4, 15
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>—</b>	<b>28</b>	<b>—</b>	<b>38</b>	
	Зачет	<b>144</b>	<b>68</b>	<b>1</b> <b>2</b>	<b>—</b>	<b>58</b>	<b>кт</b>	<b>74</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>—</b>	<b>58</b>	<b>—</b>	<b>74</b>	

#### Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего часов	Контактная работа					СРС	Код компетенции
			все го	в т.ч.					
				Л	Семинары	ПЗ	Др. виды работ <sup>1</sup>		
1	Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.	10	-	-	—	-	—	10	ОПК -3, 4, 15

2	Строевые упражнения. Гимнастические передвижения	10	-	-	—	-	—	10	ОПК -3, 4, 15
3	Общеразвивающие упражнения	8	-	-	—	-	—	8	ОПК -3, 4, 15
4	Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения	10	2	-	—	2	—	8	ОПК -3, 4, 15
5	Вольные упражнения. Опорный прыжок	10	2		—	2	—	8	ОПК -3, 4, 15
6	Гимнастические элементы на снарядах	8	-		—	-	—	8	ОПК -3, 4, 15
7	Атлетическая гимнастика	8	-	-		-	—	8	ОПК -3, 4, 15
8	Методика проведения учебного занятия по гимнастике	10	-	-	—	-	—	10	ОПК -3, 4, 15
9	Урок гимнастики в начальной школе	12	2	—	—	2	—	10	ОПК -3, 4, 15
10	Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы	14	2	—	—	2	—	12	ОПК -3, 4, 15
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>—</b>	<b>8</b>	<b>—</b>	<b>92</b>	
	<b>Зачет</b>								
11	Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы	22	4	—	—	4	—	18	ОПК -3, 4, 15
12	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	22	4	-	—	4	—	18	ОПК -3, 4, 15
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>—</b>	<b>8</b>	<b>—</b>	<b>36</b>	
	<b>Зачет</b>								
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>—</b>	<b>16</b>	<b>—</b>	<b>128</b>	

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

### Тема 1.

**Содержание темы:** Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.

*Содержание темы.* История возникновения и развития гимнастики.

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.

Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях. Гимнастика для других видов спорта. Особенности прикладной гимнастики.

Гимнастические упражнения в физкультурно-оздоровительной деятельности (на примере современных видов гимнастики). Средства гимнастики в рекреационной деятельности. Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике. Алгоритм действий преподавателя по обеспечению безопасности занимающихся. Проверка исправности спортивных снарядов, инвентаря и оборудования. Освоение приемов страховки, самостраховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и проведении соревнований.

Учебная практика студентов в проведении урока гимнастики.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **Тема 2.**

### **Содержание темы: Строевые упражнения. Гимнастические передвижения.**

*Содержание темы.* Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.

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.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **Тема 3.**

### **Содержание темы: Общеразвивающие упражнения.**

*Содержание темы.* Упражнения в прыжках. Упражнения вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая скамейка. Классификация ОРУ. Основные группы ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости (подвижности), координации, на расслабление мышц, на формирование осанки.

ОРУ с предметами, на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения с гимнастическими палками, набивным мячом, со скакалкой, с обручем и булавами.

Упражнения в лазании (по гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канату и шесту).

Упражнения в равновесии.

Способы проведения ОРУ. ОРУ на месте без предмета отдельным способом, по рассказу и показу. Способы проведения ОРУ. ОРУ на месте, в движении. Поточный и отдельный способ проведения ОРУ на практике. Упражнения в стойках, выпадах, приседах, положениях рук, ног, упражнения в седах, упорах.

Правила составления комплексов ОРУ в движении. Упражнения в движении: в ходьбе, беге, прыжках.

ОРУ в движении под музыкальное сопровождение. Значение музыкального сопровождения. Применение музыкального сопровождения на практике при проведении ОРУ в движении и на месте.

Конспект урока и правила записи ОРУ. Методика составления комплексов ОРУ в движении и правильная запись в конспекте урока.

Проведение ОРУ. Анализ упражнений. Проведение ОРУ на месте отдельным способом. Разбор и анализ упражнений ОРУ.

Проведение ОРУ под музыкальное сопровождение. Проведение ОРУ на месте поточным способом, применив музыкальное сопровождение.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Ритмопластика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танцевально-игровая гимнастика. Содержание упражнений. Танцевальные упражнения.

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.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

#### **Тема 4.**

**Содержание темы: Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения.**

*Содержание темы.* 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. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.

Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем правильного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Общая физическая подготовка.

Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Действия гимнаста в подготовительной, основной и завершающих фазах.

Методические приемы обучения упражнениям учебного материала программы на гимнастических снарядах, акробатическим и вольным упражнениям, прыжкам. Методы целостного и расчлененного разучивания упражнений. Подводящие упражнения для освоения гимнастических упражнений.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

### **Тема 5.**

**Содержание темы: Вольные упражнения. Опорный прыжок.**

*Содержание темы. 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.

**Опорный прыжок. Мужчины и женщины:** опорный прыжок ноги врозь через коня.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

### **Тема 6.**

**Содержание темы: Гимнастические элементы на снарядах.**

*Содержание темы. 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 вися 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 полки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

### **Тема 7.**

**Содержание темы: Атлетическая гимнастика.**

*Содержание темы.* История атлетической гимнастики. Концепции «телостроительства» (Ж.Сандов) и атлетизма (Г.Гаккеншмидт). Цель и задачи атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики. Направленность упражнений с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами.

Принципы составления комплексов упражнений на разные группы мышц.

Методика атлетической гимнастики и построение больших циклов тренировки.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

### **Тема 8.**

**Содержание темы: Методика проведения учебного занятия по гимнастике.**

*Содержание темы.* 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.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

### **Тема 9.**

**Содержание темы: Урок гимнастики в начальной школе.**

*Содержание темы. 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).

Методические особенности проведения урока гимнастики.

**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).

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

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **Тема 10.**

### **Содержание темы: Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы.**

*Содержание темы. 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).

Методические особенности проведения урока гимнастики в 5-6 классах средней школы.

**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 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.).

Методические особенности проведения урока гимнастики в 7-9 классах средней школы.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **Тема 11.**

### **Содержание темы: Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы.**

*Содержание темы.* 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).

Военно-прикладные гимнастические упражнения на перекладине и брусьях, прыжок через козла и коня. ОФП.

Особенности методики проведения урока гимнастики в старших классах средней школы.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **Тема 12.**

**Содержание темы: Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников.**

*Содержание темы.* Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по гимнастике категории «В», спортивных праздников. Подготовка «Положения», «Программы» или «Плана», материально-техническое обеспечение мероприятий, подготовка судей, менеджеров и обслуживающего персонала. Обеспечение безопасности.

Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований.

Организация и проведение спортивных праздников.

Массовые гимнастические выступления.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-3.1, 3.2, 4.1, 15.1

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>.

2. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: "волны : учебное пособие / Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А. — Москва : Спорт, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-907225-22-0. — URL:<https://book.ru/book/935787>. — Текст: электронный.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>.

3. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. — Москва : Спорт, 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-



## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].
2. Весь спорт: <http://www.allsportinfo.ru/>.
3. Теория и практика физической культуры: <http://www.teoriya.ru/ru>.
4. Сайт федерации спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru/>.
5. Сайт федерации художественной гимнастики России: <http://www.rusgymnastics.ru/>.
6. Информационный сайт о спортивной гимнастике: <http://www.sportgymnastics.ru/>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы и текстовые редакторы Microsoft – Excel; Word, Power Point.

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

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий, имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран.

Гимнастический зал, оснащенный штатным инвентарем и оборудованием, акробатической дорожкой:

- снаряды гимнастического многоборья;
- мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы;
- магнезия;
- музыкальное сопровождение;
- наглядные пособия: стенды, плакаты.

Зал атлетической гимнастики с необходимым инвентарем и оборудованием:

- гантели, штанги, фигурные грифы, гири;
- стойки для упражнений со штангой;
- гимнастическая стенка;
- скамейки для силовых упражнений (горизонтальные, наклонные);
- тренировочные приспособления для силовых упражнений со снарядами;
- силовые тренажеры;
- магнезия.

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

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

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины Б1.О.04.01.01 Гимнастика (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

*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 экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

## **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)**

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:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа 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 решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Б1.О.04.01.01 Гимнастика 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: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

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**

При реализации учебной дисциплины «Гимнастика» применяются различные образовательные технологии.

Освоение учебной дисциплины «Гимнастика» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Технологии в образовании сводятся в 4 направления: 1 сознательности и активности, 2 наглядности и доступности учитывая индивидуализацию, 3 систематичности и последовательности, 4 научности и достоверности.

### **12. 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 Б1.О.04.01.01 Гимнастика, 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.

### **13. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Приложение к рабочей программе дисциплины)**

#### **13.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Знания, умения, навыки</b>	<b>этапы формирования компетенций</b>
<b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	<b>Знает:</b> - методику обучения технике гимнастики; - методики развития физических качеств средствами гимнастики; - методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой; - правила и организацию соревнований гимнастикой;	<b>Этап 1. Формирование базы знаний:</b> – лекции; – <b>практические занятия по темам теоретического содержания;</b>

<p>двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;</p> <p>- историю и современное состояние гимнастикой, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</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>Умеет:</b></p> <p>- использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>-- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <p>- использовать средства подвижных игр в зависимости от поставленных целей и задач;</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 спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- объяснения содержания и строевых команд гимнастики;</p> <p>- демонстрации рациональных способов техники гимнастики;</p> <p>- применения методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой;</p> <p>- осуществления судейства на занятиях гимнастикой;</p>	<p>–</p> <p><b>самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</b></p> <p><b>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</b></p> <p>– <b>практические занятия;</b></p> <p>– <b>ситуационные задачи;</b></p> <p>–</p> <p><b>самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.</b></p> <p><b>Этап 3. Проверка усвоения материала:</b></p> <p>– <b>проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач;</b></p> <p>– <b>анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</b></p> <p>– <b>тестирование текущих знаний;</b></p> <p>– <b>контрольные задания;</b></p> <p>– <b>итоговый контроль по дисциплине</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>ОПК-4.</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><b>Знает:</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>Умеет:</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 работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания.</li> </ul> <p><b>Имеет 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-15.</b> Способен проводить</p>	<p><b>Знает:</b></p>	

<p>материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности спортивных сооружений для гимнастики;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- параметры и оборудование различных спортивных объектов;</li> <li>- расположение помещений и устройства для судей и прессы;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по подвижным играм;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по подвижным играм с использованием инвентаря и оборудования;</li> <li>- участия в судействе соревнований;</li> <li>- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>	
--	---	--

### 13.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
Этап 1: Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий;</li> <li>- ведение конспекта лекций</li> </ul>

Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем;</li> <li>- обоснованное решение ситуационных задач;</li> <li>- наличие правильно выполненной самостоятельной работы</li> </ul>
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия;</li> <li>- успешное прохождение тестирования;</li> <li>- выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий;</li> <li>- результаты зачета</li> </ul>
<b>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</b>	
Этап 1: Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий не менее 80%;</li> <li>- наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60%</li> <li>- участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%</li> </ul>
Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%;</li> <li>- может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%;</li> <li>- может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%;</li> <li>- владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%;</li> <li>- владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.</li> </ul>
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине;</li> <li>- активность и результативность участия в интерактивных занятиях;</li> <li>- актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций;</li> <li>- уверенные и правильные ответы на экзамене;</li> <li>- своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению</li> </ul>
<b>Описание шкал оценивания</b>	
Оценивание результатов зачета	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе.</p> <p>«Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.</p>
Оценивание результатов устных опросов на зачете с оценкой	<p>Ответ студента на зачете/зачете с оценкой оценивается:</p> <p>– «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;</p>



	<p>– «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</p> <p>– «удовлетворительно», если в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</p> <p>– «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.</p>	
Оценивание результатов работы на практическом занятии	<p>«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <p>- «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике.</p> <p>- «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы;</p> <p>- «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками быденного мышления;</p> <p>- «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<p>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</p> <p>- используемые понятия строго соответствуют теме;</p> <p>- самостоятельность выполнения работы.</p>
	2. Анализ и оценка информации	<p>- грамотно применяет категории анализа;</p> <p>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</p> <p>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</p> <p>- студент использует большое количество различных источников информации;</p> <p>- дает личную оценку проблеме.</p>
	3. Построение суждений	<p>- ясность и четкость изложения;</p> <p>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</p> <p>- приводятся различные точки зрения и их личная</p>

	оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
4. Оформление работы	- работа отвечает 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.
	- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.

### 13.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 1. Гимнастическая терминология и ее значение.

План:

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

#### 2. Основные средства гимнастики.

План:

1. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.
2. Упражнения гимнастического многоборья.
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения ритмической гимнастики.

#### 3. Формы организации занятий гимнастикой.

План:

1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.
2. Организация урока и способы управления занимающимися.
3. Конспект урока по гимнастике для учащихся средних классов.

#### 4. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.

План:

1. Силовые упражнения.
2. Статические упражнения.
3. Силовые перемещения.
4. Маховые упражнения.

#### 5. Гимнастика в советской системе физического воспитания.

План:

1. Задачи и характерные особенности гимнастики как средства физического развития.
2. Характеристика групп гимнастических упражнений.

3. Виды гимнастики и их характеристика.

**6. Предупреждение травматизма на занятиях.**

План:

1. Меры предупреждения травматизма.
2. Техника выполнения и приемы страховки основных упражнений на гимнастических снарядах.
3. Характерные виды травм и меры оказания первой помощи.

**7. Строевые упражнения на уроках физической культуры в I – VIII классах.**

План:

1. Строевые упражнения в программе по физической культуре.
2. Методика обучения строевым упражнениям.
3. Особенности организации занятий в различных классах.

**8. Гимнастические выступления и праздники.**

План:

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.

**9. Акробатика на уроках физической культуры в III – XI классах.**

План:

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

**10. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике.**

План:

1. Виды и характеристика соревнований.
2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.
3. Судейство соревнований.

**13.3.1. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации**

**Примерные вопросы для подготовки к зачету**

1. Способы проведения ОРУ.
2. Структура урока.
3. Что такое страховка и помощь. Разновидности физической помощи.
4. Классификация ОРУ.
5. Термины строевых упражнений.
6. Причины травматизма в гимнастике.
7. Какие требования предъявляются к терминам.
8. Методические указания к использованию ОРУ.
9. Методика судейства по гимнастике. Состав судейских бригад.
10. Перестроение из одной шеренги в три. Какие действия необходимо произвести? Какая команда подается для этого перестроения и что делают занимающиеся?
11. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.
12. Основная форма организации занятий в системе физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания.

13. Методические указания к использованию ОРУ.
14. Структура урока.
15. Характеристика ОРУ.
16. Виды соревнований.
17. Классификация ОРУ.
18. Что такое травма. Степени тяжести травм.
19. Заместитель главного судьи соревнований по гимнастике и их функции.
20. Задачи и средства подготовительной части урока.
21. Признаки переутомления.
22. Задачи и средства основной части урока.
23. Назвать условные точки на гимнастическом ковре.
24. Что такое травма. Степени тяжести травм.
25. Задачи и средства заключительной части.
26. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.
27. Определение победителей в личном и командном первенствах по гимнастике.
28. Требования, предъявляемые к страхующему. Что такое самостраховка.
29. Из чего должно состоять упражнение.
30. Значение соревнований по гимнастике.
31. Способы регулирования физической нагрузки.
32. Меры предупреждения травм на уроке гимнастики.
33. Общая и моторная плотность урока.
34. Перестроение из шеренги уступом. Какие нужно произвести действия. Какая подается команда.
35. Характеристика физического качества сила. Методика развития силы гимнаста.
36. Положение о соревнованиях. Составить положение о соревнованиях.
37. Способы обучения ОРУ.
38. Этапы подготовки к соревнованиям.
39. Составить комплекс ОРУ 8 упр.исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии.
40. Основная форма организации занятий в системе физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания.
41. Характеристика ОРУ?
42. Виды соревнований?
43. Вис – это?
44. Кто такой правофланговый и замыкающий?
45. Мост – это?
46. Мах – это?
47. Какая команда подается к построению?
48. Колонна – это?
49. Соскок – это?
50. Строй – это?
51. Что такое кувырок?
52. Шеренга – это?
53. Интервал – это?
54. Гимнастическая терминология – это?
55. Группировка – это?
56. Стойка – это?
57. Хват – это?
58. Возникновение гимнастики.?
59. Как и когда возникло понятие «гимнастика»?
60. Где занимались гимнастикой ее родоначальники?

### 13.3.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля

по дисциплине *Наименование дисциплины*

(приводится комплект заданий по вариантам, включая критерии оценки)

№№	Вид упражнений	Оценка в баллах					
		Мужчины			Женщины		
		5	4	3	5	4	3
1	<i>Мужчины</i> - Подтягивание в висе, кол-во раз	20	15	10			
	<i>Женщины</i> - Вис на согнутых руках, с				20	15	10
2	<i>Мужчины</i> - Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	10	5			
	<i>Женщины</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				20	15	10
3	<i>Мужчины</i> - Поднимание ног в висе на перекладине (>90°), кол-во раз	20	15	10			
	<i>Женщины</i> - Поднимание ног в висе на наклонной доске, кол-во раз				15	10	5
4	Наклон из положения стоя, см	20	15	10	30	25	15
5	Прыжки на возвышенность 50/30 см за 30 с, кол-во раз	35	30	25	30	25	20
6	Челночный бег 3x10, с	7,5	7,5	8,5	8,0	8,5	8,8
7	Техника выполнения гимнастических упражнений: <i>Мужчины:</i> <b>вольные упражнения</b> – прыжок вверх прогнувшись, длинный прыжок вперед в упор присев, упор лежа, упор присев, встать. Равновесие. Махом вперед поворот кругом. Два переворота боком. <b>перекладина</b> – 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. <b>брусья</b> – из размахиваний в упоре на руках, подъем махом назад, упор углом, стойка на плечах, силой согнувшись, выпрямив руки, мах вперед, махом назад соскок. <b>кольца</b> – из вися на кольцах – глубокий хват, подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед, махом назад соскок. <b>опорный прыжок</b> – ноги врозь через коня. <i>Женщины:</i> <b>вольные упражнения</b> – 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.	по критериям, приведенными в разделе 12.2.3					

<p><b>разновысокие брусья</b> – 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.</p> <p><b>бревно</b> – с разбега вскок на бревно, равновесие, 4 шага поворот кругом на носках, 4 шага польки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись.</p> <p><b>опорный прыжок</b> – ноги врозь через коня.</p> <p>ОРУ на 8 счетов с различным положением рук</p>	
---	--

### 13.3.3 Материалы для подготовки обучающихся к практическим, семинарским занятиям

#### Практическое занятие 1. Тема: Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний о методике проведения урока гимнастики.

Краткое содержание семинара:

опрос студентов, проведение подготовительной части урока на подгруппе студентов по разработанному конспекту.

1. Содержание подготовительной части урока гимнастики.
2. Способы организации занимающихся в подготовительной части урока гимнастики.
3. Способы регулирования нагрузки в подготовительной части урока гимнастики.
4. Подвижные игры для гимнастики.

Контрольные вопросы:

1. Какие упражнения в ходьбе и беге используются для активизации функционального состояния занимающихся.
2. Назовите исходные положения для комплексов ОРУ и их роль в регулировании нагрузки.
3. Укажите требования к подбору подвижных игр в подготовительной части урока гимнастики.
4. Охарактеризуйте содержание 2-3 подвижных игр.

Предварительная подготовка студентов: хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока; карточки подвижных игр для гимнастики.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

#### Практическое занятие 2-3. Тема: Методика проведения основной части урока гимнастики.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения урока гимнастики.

Краткое содержание семинара: опрос студентов, проведение основной части урока на подгруппе студентов по разработанному конспекту.

Контрольные вопросы:

1. Какие словесные методы используются при обучении гимнастическим упражнениям? Дайте характеристику этих методов.
2. Какие требования предъявляются к наглядной демонстрации упражнений? Продемонстрируйте упражнения, соблюдая эти требования.
3. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).
4. Способы регулирования нагрузки в основной части урока гимнастики.
5. Что такое подготовительные и подводящие упражнения? Дайте их характеристику, выделите основные отличия.
6. Почему необходимо использование ориентиров при обучении гимнастическим упражнениям? Какие способы их использования вы знаете?
7. Какие показатели ЧСС должны быть в основной части урока гимнастики.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

#### **Практическое занятие 4. Тема: Методика проведения заключительной части урока гимнастики.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения урока гимнастики.

Краткое содержание семинара: проведение основной части урока на подгруппе студентов по разработанному конспекту.

Контрольные вопросы:

1. Каков порядок применения педагогических приемов для регулирования физического и эмоционального состояния в заключительной части урока гимнастики?
2. Как спланировать домашнее задание по гимнастике?
3. Содержание заключительной части урока гимнастики.
4. Критерии оценки работы учащихся на уроке гимнастики.
5. Способы регулирования нагрузки в заключительной части урока гимнастики.

Предварительная подготовка студентов: учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения подвижных игр и упражнений в гимнастике для регуляции эмоционального состояния.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

**Практическое занятие 5. Тема: Методика построения уроков гимнастики в 1-4 классах общеобразовательной школы.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по обучению младших школьников на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. Объясните, какие способы организации лучше использовать при дифференцированном способе обучения детей младшего школьного возраста?
2. Какие подвижные игры используют для обучения двигательным действиям?
3. Какие подвижные игры используют для развития физических качеств?
4. Особенности подготовки и организации проведения подвижных игр на уроке гимнастики.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов; карточки по подвижным играм на уроке гимнастики для младших школьников.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

**Практическое занятие 6. Тема: Методика построения уроков гимнастики в 5-8 классах общеобразовательной школы.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения уроков гимнастики с детьми среднего школьного возраста.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по обучению средних школьников на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. Объясните, какие способы учета успеваемости используют на занятиях по гимнастике?
2. Какие домашние задания используют для совершенствования техники гимнастических упражнений?
3. Какие домашние задания используют для развития физических качеств гимнастов?
4. Особенности планирования и организации домашних заданий по гимнастике.
5. Планирование и содержание теоретических сведений на уроках по гимнастике в 5-8 классах.
6. Владение профессионально-педагогическими умениями по обучению технике гимнастических упражнений в 5 - 8-х классах. Организация группы, подача строевых и учебных команд. Регулирование нагрузки.
7. Особенности проведения разных типов уроков (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных) с детьми среднего школьного возраста.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов; конспект урока гимнастике для средних школьников.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:



1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

**Практическое занятие 7. Тема: Методика построения уроков гимнастики в 9-11 классах общеобразовательной школы.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения уроков гимнастики с юношами и девушками старшего школьного возраста.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по обучению старших школьников на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. Объясните, какие средства и методы развития физических качеств используют на уроках гимнастики в старших классах?

2. Какова технология планирования материала по разделу гимнастика в школе.

2. Охарактеризуйте поурочный план на четверть в графической и тематической форме.

3. Какие требования предъявляются к конспекту урока гимнастике?

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов; поурочный план на четверть для 9-11 класса.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

**Практическое занятие 8. Тема: Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. КТ**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений проведения уроков гимнастики с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по обучению школьников подготовительной и специальной медицинских групп на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

**Контрольная точка:**

1. Объясните, какие средства и методы развития физических качеств используют на уроках гимнастики в подготовительной и специальной медицинских группах?

2. Какие исходные положения и упражнения противопоказано использовать в подготовительной и специальной медицинских группах?

3. Охарактеризуйте поурочный план на четверть в графической и тематической форме.

4. Овладение профессионально-педагогическими умениями по проведению занятий гимнастикой в подготовительной группе. Показания и противопоказания к подбору средств. Организация группы, подача строевых и учебных команд.

5. Особенности проведения уроков гимнастики в специальной медицинской группе с учащимися различного возраста. Показания и противопоказания к подбору средств.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов; пульсометрия занятия в специальной медицинской группе.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **Практическое занятие 9-10. Тема: Средства и методы развития физических качеств в гимнастике.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний о средствах и методах развития физических способностей в гимнастике.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по развитию физических качеств гимнастов на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. В какой последовательности рекомендуется выполнять задания по развитию физических качеств на занятиях по гимнастике?
2. Охарактеризуйте основные средства развития скоростно-силовых качеств гимнастов.
3. Какие методы и способы организации используются для развития гибкости и координационных способностей на занятиях гимнастике?
4. Перечислите 10 упражнений для развития быстроты гимнастов.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **Практическое занятие 11. Тема: Организация и проведение массовых гимнастических выступлений.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний о содержании и организации гимнастических выступлений.

Краткое содержание семинара: опрос студентов, разработка сценария массового гимнастического выступления.

Контрольные вопросы:

1. Как подобрать музыкальное сопровождение для массового гимнастического выступления?
2. Чем отличаются программы для индивидуальных, групповых и массовых гимнастических выступлений?

3. Какие требования предъявляются к подготовке места праздника?

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов. Подобрать фонограмму для разработанного сценария.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **Практическое занятие 12 Тема: Организация и проведение соревнований по гимнастике.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений по организации и проведению массовых гимнастических соревнований.

Краткое содержание семинара: опрос студентов.

Контрольные вопросы:

1. Составить положение о соревнованиях по гимнастике. Составление календарного плана соревнований.

2. Характеристика документов, необходимых для проведения соревнований по гимнастике.

3. Каков состав судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике?

4. Как осуществляется организация и проведение соревнований по гимнастике.

5. Какие виды ошибок выделяют при судействе соревнований по гимнастике?

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов; положение о соревнованиях по гимнастике; календарного плана.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **Практическое занятие 13-14. Тема: Гимнастика как средство оздоровления населения.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний и умений по применению средств гимнастики для оздоровления населения.

Краткое содержание семинара: опрос студентов, учебная практика по проведению занятий с лицами среднего и пожилого возраста на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. Объясните, как подобрать средства гимнастики для каждого контингента.

2. Как определить объем и интенсивности тренировочных нагрузок в оздоровительных группах?

3. Каковы количество и продолжительность занятий в недельном цикле тренировки в группах оздоровительной гимнастики?

4. Объясните технологию планирования занятий в оздоровительных группах.

5. Раскройте отличия планирования в оздоровительных группах и начальной подготовки

ДЮСШ по гимнастике.

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов, план-конспект тренировочного занятия с оздоровительной направленностью.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **Практическое занятие 15. Тема: Методика тренировки юных гимнастов. Этапы многолетней тренировки.**

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: формирование знаний о системе подготовки юных гимнастов.

Краткое содержание семинара: опрос студентов; учебная практика по использованию специально-подготовительных средств для гимнастов на подгруппе студентов.

Контрольные вопросы:

1. В какой последовательности рекомендуется выполнять задания по развитию физических качеств на занятиях подготовительном периоде тренировки?
2. В какой последовательности рекомендуется выполнять задания по развитию физических качеств на занятиях переходном периоде тренировки?
3. Какие методы и способы организации используются на занятиях по гимнастике с начинающими и гимнастами-спортсменами массовых разрядов.
4. Раскройте особенности проведения занятий по гимнастике с детьми, молодежью и взрослыми спортсменами

Предварительная подготовка студентов: опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств для взрослых спортсменов.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-406-02356-3. — URL: <https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

### **13.3.4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Контрольная работа №1

*Гимнастика*

**Выполнил**

*(включая методические указания по выполнению контрольной работы, критерии оценки)*

**Требования к выполнению контрольной работы**

Перед выполнением контрольной работы следует сначала полностью прочитать в учебниках, записях лекций и в других литературных источниках соответствующие разделы по тематике «Гимнастика». Затем составить краткие конспекты и приступить к написанию контрольной работы по индивидуальному заданию.

*Критерии оценки контрольной работы*

Каждая контрольная работа оценивается максимально в 10 баллов. Оценка 10 баллов ставится при выполненном объеме – 90 – 100%;

9 баллов -85 -89%;

8баллов -75 -84%;

7 баллов -70 -74%;  
6 баллов -65 -69%;  
5 баллов -60 -64%;  
4 балла -50 -59%;

1. Составить конспект подготовительной части урока по гимнастике для младших классов.
2. Составить конспект подготовительной части урока по гимнастике для средних классов.
3. Составить конспект подготовительной части урока по гимнастике для старших классов.
4. Составить конспект основной части урока по гимнастике для младших классов.
5. Составить конспект основной части урока по гимнастике для средних классов.
6. Составить конспект основной части урока по гимнастике для старших классов.
7. Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для младших классов.
8. Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для средних классов.
9. Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для старших классов.
10. Составить конспект урока по гимнастике для 1-го класса.
11. Составить конспект урока по гимнастике для 2-го класса.
12. Составить конспект урока по гимнастике для 3-го класса.
13. Составить конспект урока по гимнастике для 4-го класса.
14. Составить конспект урока по гимнастике для 5-го класса.
15. Составить конспект урока по гимнастике для 6-го класса.
16. Составить конспект урока по гимнастике для 7-го класса.
17. Составить конспект урока по гимнастике для 8-го класса.
18. Составить конспект урока по гимнастике для 9-го класса.
19. Составить конспект урока по гимнастике для 10-го класса.
20. Составить конспект урока по гимнастике для 11-го класса.
21. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: выносливости.
22. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: скоростно-силовых качеств.
23. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: координационных способностей.
24. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: силы.
25. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: гибкости.
26. Составить конспект занятия по гимнастике с оздоровительной направленностью для лиц зрелого возраста.
27. Составить конспект занятия по гимнастике с оздоровительной направленностью для лиц пожилого возраста.
28. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике для группы начальной подготовки.
29. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в соревновательный период.
30. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в переходный период.
31. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в подготовительный период.
32. Задания по разработке документов
33. Разработать дневник самоконтроля для гимнастов.

34. Разработать положение о соревнованиях по гимнастике.
35. Разработать календарный план соревнований по гимнастике.
36. Разработать сценарий массового гимнастического выступления.

### **13.3.5. Темы рефератов по дисциплине «Гимнастика»:**

*(включая методические указания по написанию реферата, критерии оценки)*

(Реферат)

При изучении дисциплины «Гимнастика» предусмотрено выполнение практического задания. Практическое задание выполняется в форме реферата.

**Реферат** – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

При подготовке реферата следует придерживаться следующей структуры:

#### **1. Оглавление**

**2. Введение.** Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).

**3. Основная часть.** Привести и аргументировать основные тезисы каждого упражнения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).

**4. Заключение.** Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

**5. Список реферируемой литературы.** Привести исходные данные реферируемых произведений (автор(ы), название, где опубликован, в каком году).

1. Требования к преподавателю (учителю), ведущему занятия по гимнастике.
2. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
3. Урок гимнастики. Его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.
4. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной, психологической нагрузки занимающихся.
5. План - конспект урока. Требования к его составлению и содержанию.
6. Методика проведения уроков с музыкальным сопровождением.
7. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения.
8. Методика формирования правильной осанки на уроках гимнастики.
9. Упражнения, применяемые в подготовительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования.
10. Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования, регулирование нагрузки. Способы организации занимающихся.
11. Упражнения, применяемые в заключительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. Домашние задания их планирование и учет.
12. Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

13. Методика обучения гимнастическим упражнениям школьников младших классов.
14. Использование подвижных игр в подготовительной части урока гимнастики с учащимися младших классов.
15. Методика обучения гимнастическими упражнениями школьников средних классов.
16. "Круговая тренировка" на уроках гимнастики в 5-8 классах.
17. Методика обучения гимнастическими упражнениями школьников старших классов.
18. Особенности проведения уроков ритмической гимнастики с учащимися старших классов.
19. Занятие с детьми подготовительной и специальной медицинской группы в школе.
20. Характеристика физических качеств гимнастов: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость.
21. Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств у гимнастов.
22. Характеристика силы, её значения для гимнаста, изучение и развитие на уроках гимнастики.
23. Задачи, средства, методы развития быстроты у гимнастов.
24. Задачи, средства, методы развития гибкости у гимнастов.
25. Задачи, средства, методы развития ловкости у гимнастов.
26. Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления.
27. Технология подготовки гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления.
28. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
29. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.
30. Подготовка и проведения соревнований по гимнастике.
31. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике.
32. Обязанности и права главного судьи соревнований.
33. Обязанности судьи, старшего судьи в гимнастике.
34. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.
35. Влияние занятий гимнастикой на функциональное состояние занимающихся.
36. Методика составления комплекса ритмической гимнастики.
37. Методика составления комплекса атлетическая гимнастики по методу круговой тренировки.
38. Методические особенности занятий оздоровительной гимнастикой с лицами старшего и пожилого возраста.
39. Методические особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.
40. Планирование занятий в оздоровительных группах по гимнастике.
41. Особенности отбора в гимнастике.
42. Задачи и организация отбора и спортивной ориентации в гимнастике. Комплектование учебных групп в ДЮСШ, СДЮШОР.
43. Модельные характеристики гимнастов. Методика их определения и использования при планировании учебно-тренировочного процесса.
44. Содержание спортивной тренировки в гимнастике: физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка.
45. Цель, задачи и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике.
46. Цель, задачи и методы тактической подготовки в гимнастике.
47. Цель, задачи и методы технической подготовки в гимнастике.
48. Цель, задачи и методы психологической подготовки в гимнастике.
49. Цель, задачи и методы теоретической подготовки в гимнастике.

50. Периодизация этапов спортивной тренировки в гимнастике.
51. Характеристика этапа начальной спортивной тренировки в гимнастике.
52. Характеристика этапа начальной специализированной тренировки в гимнастике.
53. Характеристика этапа углубленной спортивной тренировки в гимнастике.
54. Определение объема и интенсивности физической нагрузки для гимнастов различной квалификации.
55. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки и их распределение в годичном цикле подготовки в гимнастике.
56. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий на этапах подготовительного, соревновательного и переходного периода.
57. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода у гимнастов различной квалификации.
58. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде у гимнастов различной квалификации.
59. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде у гимнастов различной квалификации.
60. Виды планирования. Основные документы планирования, методика их составления.
61. Планирование учебно-спортивной работы по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания. Документы планирования.
62. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки гимнастов различной квалификации.
63. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в гимнастике.
64. Этапный и оперативный контроль в гимнастике. Его место и значение в учебно-тренировочном процессе на отдельных этапах годичного цикла.
65. Методы, используемые для оперативного контроля за подготовленностью в гимнастике.
66. Методы, используемые для текущего контроля за подготовленностью в гимнастике.
67. Методы, используемые для этапного контроля за подготовленностью в гимнастике.
68. Методы самоконтроля спортсмена-гимнаста.



## Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины <sup>2\*</sup>

На 2021/2022 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения:

Внесены изменения с учетом переименования образовательной организации в Государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» (сокращенное наименование – ГАОУ ВО МГУСиТ), изменением наименований структурных подразделений университета.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол № 1 от 30.08 2021 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ Н.Г. Пряникова (Ф.И.О.)

Внесенные изменения утверждаю:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ Перепета О.В. (Ф.И.О.)

«30» 08 2021 г.

<sup>2\*</sup> Сведения о корректировке рабочей программы даются ежегодно. Если в программу не вносились изменения, то делается запись «изменения не вносились» и подписывается зав. кафедрой без указания даты и № протокола.