




Государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСИТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСИТ  
имени Ю.А. Сенкевича

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Масягина  
«12» июля 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

### Базовые и новые виды спорта ГИМНАСТИКА

индекс по учебному плану: Б1.О.04.01.01

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

профиль (направленность): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

факультет: Туризма

кафедра: Теории и методики физической культуры


Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	144 часа / 4 ЗЕ	
	Очная	Заочная
в том числе по формам обучения:		
<i>аудиторных</i>	70	16
из них:		
лекции	12	-
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	58	16
<i>самостоятельных</i>	74	128
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>		
зачет	1 семестр	1 курс
зачет с оценкой	2 семестр	1 курс

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре Теории и методики физической культуры

Разработчик рабочей программы  канд. биол. наук, доцент А.В. Титовский

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры  
протокол от «31» 08 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой

 канд. пед. наук., доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела

 В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой

 Ю.Г. Нацина

## 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 и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 г. № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата *Спортивная подготовка в избранном виде спорта* направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденным в 2020 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 ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения технике гимнастики;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований гимнастикой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики.</li> </ul> <p><b>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 гимнасти-</li> </ul>

		<p>ки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- методику развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- участия в судействе соревнований по гимнастике;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. по гимнастике.</li> </ul>
<p><b>ОПК-4.</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><b>ОПК-4.1.</b> Проводит учебно-тренировочные занятия различной направленности с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>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> <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.

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

#### Очная форма обучения

№	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
<i>1-й семестр</i>									
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
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>—</b>	<b>36</b>	
Зачет									
<i>2-й семестр</i>									
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>	
<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 час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
<i>1-й семестр</i>									
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

	прыжок								
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>8</b>	—	<b>92</b>	
Зачет									
<i>2-й семестр</i>									
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>8</b>	—	<b>36</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	-	—	<b>16</b>	—	<b>128</b>	

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

### Тема 1. 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, само-страховки 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. 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. 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 гимнастическим 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. Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения.**

*Содержание темы.* Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Дина-

мические 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. 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. 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 польки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись.

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

### **Тема 7. 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. 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. 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. 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 брусках (разновидности упоров и сидов), бруска 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 брусках (передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук, размахивания в упоре на предплечьях и руках), бруска р/в (подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой, вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о

в/ж и переход в упор на н/ж).

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. 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 вися 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 вися 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. 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 978-5-9500181-3-8. — URL: <https://book.ru/book/930294>. — Текст : электронный.

## **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. Общие 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, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, 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 практическим (семинарским) занятиям.**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара 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. 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. 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 использо-

ванием 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.

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

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

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<p><b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения технике гимнастики;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований гимнастикой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;</li> <li>- историю и современное состояние гимнастикой, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию гимнастических упражнений;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- методику развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</li> </ul> <p><b>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</li> </ul>	<p><b>Этап 1. Формирование базы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лекции;</li> <li>– практические занятия по темам теоретического содержания;</li> <li>– самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</li> </ul> <p><b>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические занятия;</li> <li>– ситуационные задачи;</li> <li>– самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.</li> </ul> <p><b>Этап 3. Проверка усвоения материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач;</li> <li>– анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</li> <li>– тестирование текущих знаний;</li> <li>– контрольные задания;</li> <li>– итоговый контроль по дисциплине</li> </ul>



	<p>зависимости от поставленных целей и задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</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> <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> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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 материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</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 иг-</li> </ul>	

	<p>рам с использованием инвентаря и оборудования;</p> <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 по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>	
--	--	--

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

### 12.2.1. Показатели и критерии оценивания по дисциплине

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий;</li> <li>- ведение конспекта лекций</li> </ul>
<u>Этап 2:</u> 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>
<u>Этап 3:</u> 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>
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> 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>
<u>Этап 2:</u> 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>
<u>Этап 3:</u> 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 со-</li> </ul>

	держанию, практическим выводам и оформлению	
<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;</li> <li>– «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</li> <li>– «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;</li> <li>– «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.</li> </ul>	
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><b>Шкала оценивания при тестировании:</b></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><b>Шкала оценивания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «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.</li> <li>- «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы;</li> <li>- «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления;</li> <li>- «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</li> </ul>	
Оценивание докладов,	1. Знание и понимание	- определяет рассматриваемые понятия четко и

рефератов, эссе	теоретического материала.	полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная 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.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям</li> <li>- оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям;</li> <li>- оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.</li> </ul>	

**12.3. 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.**

### **12.3.1 Вопросы к зачету по теоретико-методическому разделу дисциплины (1-ый семестр)**

#### **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.

### 12.3.2 Вопросы к зачету с оценкой по теоретико-методическому разделу дисциплины (2-ой семестр)

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?

### 12.2.3. Контрольные упражнения и нормативы по практической подготовленности

#### *Методические указания по выполнению контрольных упражнений*

1. Подтягивание в висе у мужчин выполняется на перекладине, без рывков, силой, с прямыми ногами. У женщин выполняется вис на согнутых руках на перекладине – угол плечо-предплечье не ниже 90 градусов.

2. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях у мужчин выполняется до угла плечо-предплечье 90 градусов. У женщин выполняется сгибание разгибание рук в упоре лежа до угла плечо-предплечье 90 градусов и меньше.

3. Челночный бег 3x10 выполняется с низкого или высокого старта под команду преподавателя с обязательным касанием линий отметки.

4. Наклон из положения стоя выполняется на гимнастической скамейке (тумбе) не сгибая ног с удержанием на три счета.

5. Прыжки на возвышенность 30 см. выполняются за 30 с.

6. У мужчин поднимание ног в висе на перекладине (гимнастической стенке) выполняется выше угла 90 градусов. У женщин поднимание ног в висе на наклонной скамье (45 градусов) выполняется до касания рейки над головой.

7. ОРУ на 8 счетов с различным положением рук показывается преподавателем 3 раза, оценивается точность выполнения ОРУ.

№№	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	<p>Техника выполнения гимнастических упражнений:</p> <p><i>Мужчины:</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>кольца</b> – из виса на кольцах – глубокий хват, подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед, махом назад соскок.</p> <p><b>опорный прыжок</b> – ноги врозь через коня.</p> <p><i>Женщины:</i></p> <p><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.</p> <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 полки 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>	по критериям, приведенными в разделе 12.2.3					

#### 12.3.4. Критерии оценки техники гимнастических упражнений

Оценка	Критерии
Отлично	упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении
Хорошо	упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа
Удовлетворительно	упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками: значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке
Неудовлетворительно	упражнение не выполнено или искажено: пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках - толчок одной ногой или перебор руками

### 12.3.5 Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

#### 1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответ-

ствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

### **Темы контрольных работ**

1. Гимнастика как средство физического воспитания. Цели и задачи дисциплины гимнастика.
2. Доступность занятий гимнастикой. Долгосрочная целевая программа по использованию гимнастики для подъема массовости физической культуры и спорта.
3. Гимнастика одна из базовых дисциплин физической культуры.
4. Гимнастика универсальное средство образования, развития, оздоровления, восстановления, приобретения необходимых специальных и прикладных навыков. Образовательные задачи гимнастики.
5. Задачи оздоровительного воздействия гимнастики.
6. Задачи развития и приобретения жизненно важных двигательных действий.
7. Задачи воспитания и развития основных физических качеств.
8. Задачи воспитания морально-волевых и эстетических свойств личности.
9. Избирательное и общее воздействие гимнастических упражнений на организм спортсмена. Регламентация упражнений и регулирование нагрузки.
10. Зарождение гимнастики в Древней Греции и как вида спорта в новое время.
11. Национальные системы гимнастики.
12. В дореволюционной России. Гимнастика в СССР. Гимнастика в современном мире.
13. Гимнастическая терминология и ее значение.
14. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
15. Правила гимнастической терминологии.
16. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
17. Термины упражнений на снарядах.
18. Термины акробатических упражнений.
19. Термины упражнений художественной гимнастики.
20. Правила и формы записи упражнений.
21. Гимнастические залы санитарные нормы и требования к их состоянию.
22. Гимнастические снаряды санитарные нормы и требования к состоянию и обеспечение безопасности мест, прилегающих к снаряду.
23. Инвентарь санитарные нормы и требования.
24. Гимнастическая площадка санитарные нормы и требования, правила техники безопасности.
25. Правила эксплуатации залов и оборудования, соблюдение норм и правил техники безопасности занятий и эксплуатации снарядов.
26. Причины травматизма в гимнастике. Профилактика травматизма в различных видах упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль.

27. Методика преподавания гимнастики.
28. Строевые упражнения.
29. Общеразвивающие упражнения.
30. Прикладные упражнения.
31. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье).
32. Упражнения на гимнастических снарядах (женское многоборье).
33. Прыжки. Вольные упражнения.
34. Акробатические упражнения.
35. Упражнения художественной гимнастики.
36. Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений.
37. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
38. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
39. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений.
40. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
41. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
42. Методика исправления ошибок.
43. Особенности обучения групповым и массовым упражнениям.
44. Средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.
45. Планирование и учет работы по гимнастике в школе и ВУЗе.
46. Значение и задачи планирования учебной работы. Основные документы планирования. Учет учебной работы.
47. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе.
48. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.
49. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
50. Характеристика гимнастических упражнений комплекса ГТО. Методика обучения гимнастическим упражнениям комплекса ГТО. Формы занятий гимнастикой.
51. Задачи и содержание основной гимнастики для женщин.
52. Методические особенности проведения занятий для женщин.
53. Основные упражнения для женщин. Контроль за состоянием здоровья.
54. Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста. Формы занятий.
55. Содержание и методические особенности занятий.
56. Планирование и дозировка физической нагрузки. Врачебный контроль и самоконтроль.
57. Характеристика строевых упражнений. Классификация упражнений и программный материал.
58. Упражнения в строю. Назначение и особенности строевых упражнений.
59. Основные группы строевых упражнений. Методические указания.
60. Строевые приемы. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.
61. Строевая композиция. Методика обучения строевым упражнениям.
62. Характеристика общеразвивающих упражнений.
63. Классификация упражнений и программный материал. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
64. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
65. Упражнения без предметов. Упражнения на скамейке.
66. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гантелями и набивным мячом.
67. Упражнения в парах. Упражнения способом поточно.
68. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.
69. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
70. Характеристика прикладных упражнений.

71. Техника и методика обучения основным упражнениям. Ходьба и беговые упражнения.
72. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.
73. Упражнения в перелезании. Упражнения в метании и ловле.
74. Упражнения в поднимании и переноске груза. Прыжковые упражнения.
75. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений.
76. Обучение вольным упражнениям.
77. Композиции вольных упражнений.
78. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.
79. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.
80. Элементы музыкальной грамоты. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.
81. Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.
82. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Упражнения без предметов под музыкальную композицию.
83. Упражнения с предметами под музыкальное сопровождение. Индивидуальные упражнения под музыкальную композицию.
84. Упражнения в парах под музыкальное сопровождение. Групповые упражнения под музыкальную композицию.
85. Характеристика гимнастического многоборья. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
86. Упражнения на коне. Упражнения на кольцах.
87. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.
88. Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения на бревне.
89. Характеристика и классификация прыжков. Техника и методика обучения прыжкам.
90. Прикладные опорные прыжки. Спортивные опорные прыжки.
91. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений.
92. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений.
93. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
94. Цели и задачи обучения по школьной программе в гимнастике. Методика ведения гимнастики по школьной программе.
95. Характеристика гимнастических упражнений в средней общеобразовательной школе. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям в средней общеобразовательной школе.
96. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям в средней общеобразовательной школе.
97. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений в средней общеобразовательной школе.
98. Этапы обучения гимнастическим упражнениям в средней общеобразовательной школе.
99. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям в средней общеобразовательной школе.
100. Методика исправления ошибок в средней общеобразовательной школе.