

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 11:31:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034b1679172805da5b7b5591c69e

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г
Начальник управления
[Signature]
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7
Председатель
[Signature]
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Гимнастика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8
Председатель УМКом
[Signature]
/ Е.В.Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Зав. кафедрой
[Signature]
/ В.А. Иванов /

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Федоряченко Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры «Спортивных игр и гимнастики»,
Никитинская В.Н. старший преподаватель кафедры «Спортивных игр и
гимнастики».

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта обязательной части Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4-5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	49
7. Методические указания по освоению дисциплины	49
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	51
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	51

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью «Гимнастики» является изучение вопросов теории и методики преподавания гимнастики в школе, овладеть техникой гимнастических элементов, знаний и умений для самостоятельной работы с различным контингентом занимающихся, приобретение умений и навыков для формирования специальных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

1. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, нравственным, спортивным, трудовым и др. Формирование организаторских умений и навыков.
2. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
3. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

ОПК-2: способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

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-10: способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика» является базовой частью образовательной программы. Для её освоения необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла таких как: анатомия, физиология, биохимия человека, теория и методика физической культуры, педагогика, психология. Приобретённые знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, проведения студентами научно-исследовательских работ, а также профессионального проведения занятий в школе.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в часах	432	432
Объем дисциплины в зачетных единицах	12	12
Контактная работа:	212,7	43,1
Лекции	44	10
Практические занятия	166	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,7	3,1
Предэкзаменационная консультация	2	2
Зачет/зачет с оценкой	0,4	0,8
Экзамен	0,3	0,3
Самостоятельная работа	194	352
Контроль	25,3	36,9
Контрольная работа	-	3 семестр

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является: очная форма-зачёт во 2-м,4-м семестрах и экзамен в 5-м семестре; заочная форма- зачет в 1-м, 2-м, 4-м семестрах, контрольная работа в 3м семестре и экзамен в 5-м семестре.

3.2. Содержание дисциплины По очной форме обучения

Кол-во часов

<p align="center">Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием</p>	<p align="center">Лекции</p>	<p align="center">Семинарские занятия</p>	<p align="center">Практические занятия</p>	<p align="center">Лабораторные занятия</p>
Раздел I.				
Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области.	2			
Тема 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой; Методы страховки и предупреждения травматизма на уроках по гимнастике.	2		2	
Тема 3. Гимнастическая терминология, ее значение. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений). Строевые упражнения и передвижения. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении, изменение темпа. Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петель, открытой (закрытой) спиралью. Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.	6		42	
Тема 4. Организация и проведение соревнований категории «Б»; Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; Правила и судейство соревнований категории «Б»; Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	4		16	
Тема 5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; Сопутствующий и нестандартный гимнастический инвентарь и тренажёрные устройства на занятиях по гимнастике.	6		34	
Тема 6. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; Осознание социальной значимости будущей профессии;	4		6	
Тема 7. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.	4		26	
Тема 8. Основы спортивной тренировки, её основы и учёт.	2		10	
Тема 9. Подготовка тренера-преподавателя в области физической культуры.	2		10	
Тема 10. Профессионально-педагогические навыки в процессе	4		6	

изучения курса гимнастики. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям; Методика обучения техники гимнастических упражнений; Методика преподавания гимнастических упражнений в различных общеобразовательных учреждениях; Методика своевременного исправления типичных технических ошибок при выполнении гимнастических упражнений.				
Тема 11. Обучение прыжкам на батуте.	4		14	
Тема 12. Разъяснение и обсуждение предэкзаменационных вопросов по гимнастике.	4			
Итого:	44		166	

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел I.				
Тема 1. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой; Методы страховки и предупреждения травматизма на уроках по гимнастике.	2		2	
Тема 3. Гимнастическая терминология, ее значение. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений). Строевые упражнения и передвижения. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении, изменение темпа. Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петлей, открытой (закрытой) спиралью. Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.	2		8	
Тема 4. Организация и проведение соревнований категории «Б»; Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; Правила и судейство соревнований категории «Б»; Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	2		4	
Тема 5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; Сопутствующий и	2		6	

нестандартный гимнастический инвентарь и тренажёрные устройства на занятиях по гимнастике.				
Тема 7. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.	2		10	
Итого:	10		30	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Организация самостоятельной работы студентов очной формы обучения

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
		Очное			
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	1. Организация и проведение соревнований категории «Б»; 2. Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; 3. Правила и судейство соревнований категории «Б»; 4. Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	20	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знания правил соревнований категории «Б»
Гимнастическая терминология строевой подготовки	1. Строевые упражнения и передвижения. 2. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. 3. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении, изменение темпа. 4. Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петлей, открытой (закрытой) спиралью. 5. Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.	20	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знания гимнастической терминологии и строевой подготовки.
Гимнастическая терминология исходных положений	1. Гимнастическая терминология, ее значение. 2. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). 3. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений)	20	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знания гимнастической терминологии и исходных положений.

Истории развития гимнастики.	1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. 2. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области.	14	Подготовка реферата	Рекомендованная литература	Реферат.
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	1. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; 2. Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике;	40	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Рекомендованная литература	Оценка план-конспекта занятия по гимнастике.
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; 2. Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; 3. Сопутствующий и нестандартный гимнастический инвентарь и тренажёрные устройства на занятиях по гимнастике. 4. Элементы и связки гимнастического многоборья.	40	Подготовка комбинаций, связок на снарядах для сдачи контрольных нормативов.	Рекомендованная литература	Контрольные нормативы - оценка выполнения гимнастических связок, комбинаций на снарядах.
Практическое проведение занятия по гимнастике.	1. Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; 2. Осознание социальной значимости будущей профессии;	40	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике. Проведение практических занятий по гимнастике с использованием план-конспекта.	Рекомендованная литература.	Оценка подготовки план-конспекта занятия по гимнастике Оценка практического проведения занятия по гимнастике.
Итого:		194			

4.2 Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	1. Организация и проведение соревнований категории «Б»; 2. Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; 3. Правила и судейство соревнований категории «Б»; 4. Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	50	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знание правил соревнований категории «Б»
Гимнастическая терминология строевой подготовки	1. Строевые упражнения и передвижения. 2. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. 3. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении,	50	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знание гимнастической терминологии строевой подготовки.

	изменение темпа. 4.Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петлей, открытой (закрытой) спиралью. 5.Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.				
Гимнастическая терминология исходных положений	1. Гимнастическая терминология, ее значение. 2. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). 3. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений)	50	Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Тестирование на знание гимнастической терминологии исходных положений.
Истории развития гимнастики.	1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. 2. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области.	20	Подготовка реферата	Рекомендованная литература	Реферат.
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	1. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; 2. Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике;	62	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Рекомендованная литература	Оценка план-конспекта занятия по гимнастике.
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; 2. Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; 3. Сопутствующий и нестандартный гимнастический инвентарь и тренажерные устройства на занятиях по гимнастике. 4. Элементы и связи гимнастического многоборья.	60	Подготовка комбинаций, связок на снарядах для сдачи контрольных нормативов.	Рекомендованная литература	Контрольные нормативы - оценка выполнения гимнастических связок, комбинаций на снарядах.
Практическое проведение занятия по гимнастике.	1. Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; 2. Осознание социальной значимости будущей профессии;	60	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике. Проведение практических занятий по гимнастике с использованием план-конспекта.	Рекомендованная литература.	Оценка подготовки план-конспекта занятия по гимнастике. Оценка практического проведения занятия по гимнастике.
Написание контрольной работы по гимнастике	1. Составление плана работы по избранной теме. 2. Определение литературных источников, документальных материалов. 3. Проведение глубокого анализа и выполнение заключения по каждому вопросу контрольной работы. 4. Письменно изложить		Подготовка контрольной работы по гимнастике	Рекомендованная литература.	Оценка контрольной работы.

	изученный теоретический и методический материал в форме реферата.				
Итого:		352			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1: способен планировать содержание занятий с учетом с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

<p>ОПК-2: способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>
<p>ОПК-3: способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>
<p>ОПК-10: способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Контрольная работа Доклад Реферат Зачет Экзамен	41- 60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Контрольная работа Доклад Реферат Зачет Экзамен	61 - 100 баллов
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2.	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь:	Устный и письменный опросы Контрольные	41- 60 баллов

		Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - Опирается методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида. 	<p>нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками диагностики физического и психологического развития индивида 	<p>Устный и письменный опросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	61 - 100 баллов
ОПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. 	<p>Устный и письменный опросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	41 – 60 баллов
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания. 	<p>Устный и письменный опросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	61 - 100 баллов
ОПК-10	Пороговый	1. Работа на	Знать:	Устный и	

	учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов. 	<p>письменный опросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	41 - 60 баллов
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров 	<p>Устный и письменный опросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Доклад</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	61 - 100 баллов

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутой уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

5.3. Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.3.1. Примерный перечень тем к устному опросу на знание строевой гимнастической терминологии (очное-2 семестр, заочное-1 семестр)

Билет № 1

- а. Какие команды подаются в начале урока.
- б. Точки и линии зала (с рисунком).
- в. Команды при перестроении из 1-й шеренги в 2-е, и из колонны по 1-му в колонну по 2-а. (с рисунком)

Билет № 2

- а. Перечислить команды, подаваемые во время дежурства.
- б. Какие хваты руками на снарядах вам известны (с показом)
- в. Команды подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-и шеренги. (с рисунком).

Билет № 3

- а. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?
- б. Назовите известные вам положения стоп ног (с показом).
- в. Какие подаются команды для передвижения по залу, если шеренга находится по середине?

Билет № 4

- а. Когда подаётся команда «Открытой петлёй марш!», выполнить практически.
- б. Команды подаваемые при перестроении из колонны по 1-у в колонну по 3-и (с рисунком)
- в. Назовите все известные вам положения кистей. (с показом).

Билет № 5

- а. Продемонстрируйте остановку в движении и поворот кругом в движении с правильной и своевременной подачей команды.
- б. Перечислить все известные вам положения согнутых рук с показом.
- в. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из шеренги? (с рисунком).

Билет № 6

- а. Какие команды подаются при передвижении «Открытой» и «Закрытой» петлём, изобразить графически.
- б. Перечислить команды подаваемые при передвижении по «Диагонали», (с показом).
- в. Перечислить все известные вам команды, подаваемые на месте (с показом)

Билет № 7

- а. Какие команды подаются при передвижении «Змейкой» (малой, средней, большой), изобразить графически.
- б. Перечислить все известные вам основные и промежуточные положения прямых рук.
- в. Какие команды подаются при проведении О.Р.У. в отдельном способе.

Билет № 8

- а. Перечислите все известные вам передвижения с изменением направления, с подачей команды, и изобразить графически.
- б. Назовите все известные вам висы с показом на гимнастических снарядах. в В какой точке зала подаётся команда «Закрытой петлёй (средней, малой, большой) марш!».

Билет № 9

- а. Назовите, какие команды подаются при перестроении в колонну по 4-е в движении, продемонстрировать практически.
- б. Перечислите все известные вам упоры на снарядах (показать практически).
- в. Составить, записать, показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 10

- а. Перечислить все известные вам упоры на полу с практическим показом.
- б. Назвать и практически показать передвижение «Открытой и Закрытой» петлёй.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 11

- а. Перечислить и показать известные вам приседы.
- б. В какой точке зала выполняется переход от «Малой змейки к большой змейке» и наоборот?, изобразить графически с правильной подачей команд.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 12

- а. Перечислить и практически показать все известные вам наклоны.
- б. Перечислите команды, подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-и шеренги и из колонны по 1му в колонну по 3-и. (изобразить графически).
- в. Составит и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в упоре присев без повтора И.П.

Билет № 13

- а. Назовите и покажите, практически все известные вам седы.
- б. Какие команды подаются в конце проведения О.Р.У. для перестроения из нескольких колон в одну в обход в движении, с графическим изображением.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-х О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 14

- а. Назовите и покажите практически все известные вам выпады.
- б. Перечислите все пройденные размыкания на месте с подачей команд и практическим изображением.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении сидя не повторяя И.П.

Билет №15

- а. Перечислить и показать практически все известные вам упоры на полу и на снарядах.
- б. Дать правильные команды и показать практически передвижение « Средней змейкой».

в. Составить, записать и показать практически О.Р.У. в положении лёжа на животе.

Билет № 16

- а. Перечислите все известные вам положения хватов и положения кистей и показать практически.
- б. Провести и практически показать передвижение по диагонали и выход из неё.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. с согнутыми руками не повторяя И.П.

Билет № 17

- а. Что такое ряд в строю?
- б. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из колонны по одному.
- в. Составить и записать, с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении лёжа на спине, без повтора однозначных упражнений.

Билет № 18

- а. Определение точек и линий зала с графическим изображением.
- б. Размыкание «Дугами вперёд» и команды прямые и обратные.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении приседа, без повторения И.П.

Билет № 19

- а. В какой части зала подаются команды «Закрытой петлёй» Марш!
- б. Перестроение из одной шеренги в 3-и и обратно.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении выпадов, без повторения И.П.

Билет № 20

- а. Перечислить известные вам перестроения на месте с командами (прямыми и обратными).
- б. Размыкание «Дугами назад» и команды прямые и обратные.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении «широкой стойки ноги врозь».

5.3.2. Примерный перечень тем к типовым тестовым заданиям. на знание строевой гимнастической терминологии (очное-2 семестр, заочное-1 семестр-зачет)

1. Какие команды подаются в начале урока?

- А. становись
- Б. в правом верхнем углу в одну шеренгу становись
- В. в одну шеренгу становись
- Г. по росту в одну шеренгу становись

2. Перечислить команды, подаваемые во время дежурства.

- А. по номерам рассчитайсь!

- Б. равняйся смирно, по номерам рассчитайся!
- В. равняйся, смирно по порядку рассчитайся!
- Г. смирно, по порядку рассчитайся!

3. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?

- А. прямые руки вперёд и в стороны
- Б. руки согнутые в стороны и согнутые вперёд
- В. полусогнутые руки вперёд и ширина руки
- Г. полусогнутые руки и ширина ладони

4. Когда подаётся команда «Открытой петлёй» марш!

- А. в начале любой из сторон
- Б. перед каждой из 4-х середин
- В. после прохождения центра
- Г. после прохождения 4-хсередин

5. Команды, подаваемые при перестроении из колонны по одному в колонну по три.

- А. на первый – третий рассчитайся в три колонны становись
- Б. по три рассчитайся на 1-ый – 3-ий становись
- В. по три рассчитайся! По три стройся!
- Г. по три рассчитайся! По три стройся!

6. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из шеренги?

- А. на 1-й,2-й,3-й рассчитайся! В три шеренги стройся!
- Б. на 1-й 3-й рассчитайся! В колонну по три стройся!
- В. по 3-и рассчитайся! В колонну по три стройся!
- Г. по 3-и рассчитайся! На три шага разомкнись!

7. Какие команды подаются при передвижении «Открытой и Закрытой петлёй» марш!

- А. «Открытой и Закрытой петлёй» шагом марш!
- Б. «Проходом через одного петлёй» марш!
- В. «Малой открытой или закрытой петлёй» марш!
- Г. «Малой открытой или закрытой петлёй» шагом марш!

8. Перечислить команды, подаваемые при передвижении по «Диагонали».

- А. «По диагонали шагом марш»! «Налево в обход марш».
- Б. «По диагонали марш»! «Налево, направо в обход марш»!
- В. «Налево по диагонали шагом марш»!
- Г. «Налево по диагонали марш»!

9. Какие команды подаются при передвижении «Змейками».

- А. «Змейками шагом марш»!
- Б. «Против ходом змейками шагом марш»!

- В. «Против ходом марш»! «Средней змейкой марш»!
Г. «Против ходом шагом марш»! «Малой змейкой марш»!

10. В какой точке зала подаётся команда «Закрытой петлёй марш»!

- А. каждой из сторон зала.
Б. в каждой из 4х средин зала.
В. в каждой из 4-х средних линий зала.
Г. до прохождения каждой середины зала.

11. Назовите, какие команды подаются при перестроении в колонну по 4-е «Последовательными поворотами налево».

- А. «Налево в колонну по 4-е, марш»!
Б. «Налево по 4-е шагом марш»!
В. «Налево в колонну по 4-е шагом марш»!
Г. «Налево в колонну по 4-е»!

12. В какой точке зала выполняется изменение большой, средней, малой «Змеек» друг к другу?

- А. в начале команды «Против ходом марш»!
Б. в стороне завершения «Против хода».
В. заблаговременно до начала команды «Змейкой марш»!
Г. до полного выполнения передвижения «Змейкой».

13. Перечислить все команды, подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-й шеренги.

- А. «На первый второй третий рассчитайсь»! «В три шеренги становись»!
Б. «По три рассчитайсь»! «По три становись»!
В. «По три рассчитайсь»! «В три шеренги становись»!
Г. «По три рассчитайсь»! «В три шеренги стройся»!

14. Назовите все правильные команды при размыкании «Уступами» из колонны.

- А. «На 1й-3й рассчитайсь»! «На право»! «В колонну по 3-й стройся»!
Б. «На 1-й -3-й рассчитайсь»! «Направо»! «В три колонны стройся»!
В. «»По 3-й рассчитайсь»! «В колонну по три разомкнись»!
Г. «По три рассчитайсь»! «Направо»! «Приставными шагами разомкнись»!

15. Выберите правильные команды в размыкании «Дугами вперёд».

- А. «Дугами вперёд на 8-м счётов разомкнись»!
Б. «Дугами вперёд на три шага разомкнись»!
В. «Дугами вперёд на три шага разойдись»!
Г. «Дугами вперёд на 8-м счётов разойдись»!

16. Выберите одно из правильных команд при выполнении «Поворота кругом в движении».

- А. до подачи команды с шагом левой поворот кругом.

- Б. после подачи команды шагом правой и поворот кругом
- В. с командой под левую ногу поворот кругом на 180
- Г. с командой под левую, шаг правой с поворотом кругом в движении.

17. Найдите правильно поданную команду при выполнении размыкания от середины приставными шагами.

- А. «От середины на вытянутые руки разойдись»!
- Б. «От середины на вытянутые руки разомкнись»!
- В. «От центра приставными шагами на вытянутые руки разомкнись»!
- Г. «От середины приставными шагами на вытянутые руки разомкнись»!

18. Какие дополнительные команды требуется подать при выполнении передвижения «Закрытой петлёй»!

- А. «С заходом через одного марш»!
- Б. «С проходом через одного шагом марш»!
- В. «С проходом через одного марш»!
- Г. «С переходом через одного марш»!

19. Какие действия осуществляются при выполнении «Остановки» в движении.

- А. после команды маршировка с последующей остановкой.
- Б. после команды под левую ногу остановка.
- В. после команды под левую, шаг правой с приставлением левой.
- Г. после команды под левую – маршировка с остановкой.

20. Какие обязательные команды подаются в начале каждого передвижения «Змейкой» (малой, средней, большой).

- А. «Постепенным заходом марш»!
- Б. «Кругом марш»!
- В. «Противоходом кругом шагом марш»!
- Г. «Противоходом, марш»!

5.3.3. Выполнение контрольных нормативов

Практические требования (очное и заочное, 2-й семестр).

Мужское отделение.

Перекладина (низкая): подъём разгибом с пробегания;
оборот назад в упоре;

Перекладина (высокая): оборот ноги врозь; соскок прогнувшись махом назад из виса.

Брусья: Подъём махом вперёд в сед ноги врозь; стойка на плечах;
кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом вперёд с поворотом кругом во
внутрь.

Кольца: Подъём силой в упор; упор углом; вис махом на согнутых-вис прогнувшись; выкрут вперед в вис согнувшись, соскок махом вперед с поворотом кругом.

Опорный прыжок: ноги врозь.

Конь –махи: 5 одноножных попеременных махов вперед (подряд).

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

Женское отделение.

Брусья Р/В: подъём переворотом в упор на в/ж; спад дугой вперед на н/ж в сед ноги врозь.

Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги.

Акробатика: выполнение комбинации слитно

Бревно: наскок в сед верхом ноги врозь; лёжа на спине согнувшись; подбивной прыжок, прыжок с шагом; 2-а пружинящих шага; «ласточка»; соскок махом назад продольно.

5.3.4. Примерные тесты на знание основных исходных положений. (очное и заочное, 2 семестр-зачет)

1. Найти правильное название прямых рук в горизонтальной плоскости.

А. Руки за спину.

Б. Руки вперед к низу.

В. Руки назад.

Г. Руки вверх.

2. Найти правильное выполнение «согнутых рук перед грудью».

А. Кисти у плечевых суставов, локти в сторону.

Б. Руки согнуты локтями вперед к низу, кисти у плечевых суставов.

В. Руки согнуты перед грудью, локти в стороны на уровне плеч.

Г. Руки согнуты и подняты до уровня плеч вперед.

3. Выбрать правильное положение «упора стоя на коленях».

А. Углы в плечевых и тазобедренных суставах равны 110 градусам.

Б. Углы в плечах 110 градусов в тазобедренных 90 градусов.

В. Углы в плечевых и тазобедренных суставах равны 90 градусов.

Г. Углы плечевых не меньше 100 градусов, плечевых 90 градусов.

4. Что такое упор – это?

А. Когда ОЦМ находится ниже точки хвата.

Б. Когда горизонтальная ось плечевых суставов находится выше точки опоры.

В. Когда плечевая ось находится ниже точки хвата.

Г. Когда ОЦМ находится на одном уровне с точкой хвата.

5. Какой из перечисленных названий соответствует положению седа.

А. Сед на коленях.

- Б. Глубокий сед.
- В. Сед боком.
- Г. Сед на бёдрах.

6. Чем характеризуется правильное выполнение упора на руках.

- А. Хват кистями изнутри, руки согнуты под углом 70 градусов.
- Б. Хват кистями снаружи, руки согнуты под углом 90-120 градусов.
- В. Хват кистями сверху, руки согнуты под углом 90 градусов.
- Г. Хват кистями сверху, руки согнуты под углом 120 градусов.

7. Выберите правильное название из нижеперечисленных.

- А. Вис за весом.
- Б. Вис боком.
- В. Вис упором.
- Г. Вис седом.

8. Выберите правильное выполнение выпада вперёд.

- А. Передняя нога согнута до 90 градусов задняя прямая.
- Б. Передняя нога согнута до 110 градусов задняя прямая.
- В. Передняя нога от 90-до 120 градусов.
- Г. Передняя нога согнута до 120 градусов, задняя прямая.

9. Каких из перечисленных ниже хватов не существуют.

- А. Выкрученный.
- Б. Сомкнутый.
- В. Разноимённый.
- Г. Смешанный.

10. Какие из перечисленных хватов названы терминологически верно.

- А. Замкнутый.
- Б. Разомкнутый.
- В. Глубокий.
- Г. Полный.

11. Какой из упоров можно выполнить на большинстве гимнастических снарядов.

- А. Упор присев.
- Б. Упор углом.
- В. Упор стойкой.
- Г. Упор прогнувшись.

12. Какой из перечисленных равновесий не существует.

- А. Переднее.
- Б. Заднее.
- В. Боковое.
- Г. Боковое с захватом.

13. Какое должно быть расположение кистей рук при исходном положении прямых рук.

- А. Кисть наружу.
- Б. Кисть внутрь.
- В. Кисть вверх.
- Г. Кисть вниз.

14. Какие из перечисленных упоров нельзя выполнять на кольцах.

- А. Упор углом.
- Б. Упор руки в стороны.
- В. Горизонтальный упор.
- Г. Упор сзади.

15. Выберите правильное выполнение приседа.

- А. Спина круглая, стопы не отрываются от пола.
- Б. Спина прямая, пятки приподняты.
- В. Спина круглая, пятки приподняты.
- Г. Спина прямая, стопы не отрываются от пола.

16. Какие из названных положений стоп ног нет в гимнастической терминологии.

- А. Стопы вывернуты.
- Б. Сомкнутая стойка
- В. В линию правой.
- Г. Скрестно левой.

17. Какое из положений нога вперёд определено верно.

- А. Нога поднята вперёд выше горизонтального положения на 45 градусов.
- Б. Нога поднята вперёд выше горизонтального положения на 5 градусов.
- В. Нога поднята вперёд до горизонтали.
- Г. Нога поднята вперёд на уровне горизонтали.

18. Упор стоя согнувшись ноги врозь выполнены правильно если:

- А. Спина круглая, ноги согнуты. Руки вперёд.
- Б. Спина круглая ноги прямые, руки вперёд.
- В. Спина круглая, ноги прямые, кисти на полу.
- Г. Спина круглая, ноги прямые, руки вперёд с касанием пальцами.

19. Вис – это:

- А. Горизонтальная ось плечевых суставов находится ниже уровня точки хвата.
- Б. ОЦМ находится ниже точки хвата.
- В. ОЦМ находится на одном уровне сточкой хвата.
- Г. Горизонтальный уровень плечевых суставов находится на одном уровне с точкой хвата.

20. Какой из акробатических элементов можно выполнить на всех гимнастических снарядах.

- А. Упор углом.
- Б. Сальто назад.
- В. Стойка на руках.
- Г. Рондат.

5.3.5. Примерные темы контрольных работ (заочное, 3 семестр)

1. Гимнастика в системе физического воспитания России.
2. Исторический обзор развития спортивной гимнастики в России.
3. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
7. Развитие техники и методики обучения гимнастическим элементам.
8. Новшество в современной системе судейства соревнований по спортивной гимнастике.
9. Проведение спортивных школьных Олимпиад московской области по гимнастике.
10. Урок - основная форма организации занятий по гимнастике в школе.
11. Плотность урока гимнастики и методические приемы ее регулирования.
12. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах.
13. Общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
14. Вольные упражнения на уроках физической культуры в 5-10 классах.
15. Прыжки на уроках физической культуры в 1-11 классах.
16. Акробатика на уроках физической культуры в 3-10 классах.
17. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры.
18. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
19. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
20. Метание на уроках физической культуры в начальных классах.
21. Обучение и тренировка в спортивной гимнастике.
22. Обучение и тренировка в акробатике.
23. Развитие гибкости у занимающихся на занятиях по спортивной гимнастике.

5.3.6. Выполнение контрольных нормативов

Практические требования (очное и заочное, 4-й семестр).

Мужское отделение.

Перекладина (низкая): подъём разгибом с пробеганием;
оборот назад в упоре; оборот ноги врозь; соскок прогнувшись махом назад.

Брусья : Подъём махом вперёд в сед ноги врозь; стойка на плечах; кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом вперёд с поворотом кругом во внутрь.

Кольца: Подъём силой в упор; упор углом; вис махом на согнутых- вис прогнувшись; соскок махом вперёд с поворотом кругом.

Опорный прыжок: ноги врозь.

Конь –махи: из упора –перемах левой вперёд –перемах назад, тоже правой, круг правой – соскок углом двумя назад.

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

Женское отделение.

Брусья Р/В: подъём переворотом в упор на в\ж; спад дугой на н\ж в сед ноги врозь, оборот вперёд правой(левой) с хватом рукой за в\ж, перемах в вис лёжа-соскок из вися на подколенях.

Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги.

Акробатика: выполнение комбинации слитно

Бревно: наскок в сед верхом ноги врозь; лёжа на спине согнувшись; подбивной прыжок, прыжок с шагом; 2-а пружинящих шага; «ласточка»; соскок махом назад продольно.

5.3.7. Примерные вопросы для зачёта

Вопросы по правилам соревнований группы «Б». (очное и заочное, 4-й семестр)

1.Как делятся соревнования по характеру?

- а) Классификационные
- б) Неклассификационные
- в) Личные
- г) личные, лично-командные

2. Кто составляет положение о соревновании?

- а) спорткомитет
- б) оргкомитет
- в) организация, проводимая соревнования
- г) олимпийский комитет

3. За сколько дней проводится жеребьевка упражнений?

- а) за сутки
- б) за неделю
- в) за 14 дней
- г) за 3 месяца

4. Какова разница (по коэффициенту) между ближайшими разрядами?

- а) 1 балл
- б) 0,5 балла
- в) 0,05 балла
- г) 0,005 балла

5. Как называется основной документ соревнований?

- а) правила
- б) приложение
- в) указания
- г) положение

6. По какому разряду имеет право выступать гимнаст?

- а) по своему
- б) на разряд выше
- в) на разряд ниже
- г) по своему, на разряд выше, на разряд ниже

7. С какого возраста допускаются гимнасты для выступления с 3 юношеского разряда по Взрослому разряду?

- а) с 5 лет девочки, с 7 лет мальчики
- б) с 4 лет девочки, с 6 лет мальчики
- в) с 9 лет девочки, с 11 лет мальчики
- г) независимо от возраста

8. За сколько месяцев рассылается положение о соревновании?

- а) за 3 месяца
- б) за 2 месяца
- в) за 1 месяц
- г) за 6 месяцев

9. Должность участника возглавляющего команду?

- а) командир
- б) бригадир
- в) капитан
- г) старшина

10. За сколько времени должен быть готов гимнаст к соревнованиям?

- а) за 5 минут
- б) за 15 минут
- в) за 20 минут
- г) за полчаса

11. Сколько времени даётся на опробование снаряда?

- а) 30 – 40 сек.
- б) 50 сек.
- в) 50 – 60 сек.
- г) 30 - 40 сек, брусья (ж) -50 сек.

12. Каким образом участник даёт знать судьям о готовности выполнять упражнение?

- а) подняться на носки, руки в стороны
- б) поднять руку вверх
- в) поднять две руки вверх
- г) сделать шаг вперед

13. Максимальное время от вызова до готовности к выступлению

- а) 15 сек.
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.
- г) 35 сек.

14. Какова оценка, если гимнаст начал выполнять упражнения без вызова?

- а) минус 0,3 балла
- б) минус 0,5 балла
- в) 0 баллов
- г) минус 1 балл

15. Что отличает одну команду от другой?

- а) цвет кожи
- б) эмблема
- в) гимнастическая форма
- г) различный возраст

16. За сколько времени подается протест на судейство в виде?

- а) до конца соревнований
- б) до конца личных соревнований
- в) до конца вида
- г) до конца командных соревнований

17. Сколько представителей должно быть при участии в соревнованиях юношей и девушек из одной организации?

- а) один
- б) по одному на команды в отдельности
- в) два
- г) ни одного

18. Что сообщается в предварительной заявке?

- а) возраст
- б) кто тренирует
- в) количество участников
- г) количество зачетников

19. За сколько времени допускается перезаявка?

- а) за сутки
- б) за час
- в) за 30 сек.
- г) за 15 мин.

20. Какой печатью заверяется заявка?

- а) из диспансера треугольной
- б) из диспансера круглой
- в) от врача
- г) из медкомиссии прямоугольной

21. Какова высота колец, перекладины?

- а) 2м 655см + 5мм.
- б) 2м 455см + 3мм.
- в) 2м 550см + 10мм.
- г) 2м 555см + 3мм.

22. Какова высота гимнастического бревна и опорного прыжка?

- а) 1м 200см + 3мм.
- б) 1м 300см + 3мм.
- в) 1м 100см + 10мм.

г) 1м 500см + 3мм.

23. Кем формируется судейская коллегия?

- а) районным спорткомитетом
- б) городским спорткомитетом
- в) организацией, проводимой соревнования
- г) главным судьей соревнований

24. Состав главной судейской комиссии?

- а) 7 человек
- б) 4
- в) 6
- г) 5

25. Какая организация утверждает главного судью?

- а) спорткомитет города
- б) федерация гимнастики
- в) организация, проводимая соревнования
- г) олимпийский комитет

26. Что должен иметь при себе судья?

- а) положение, судейский билет
- б) правила соревнований, судейский билет
- в) положение, программу соревнований
- г) правила соревнований, программу, судейский билет

27. Кто разрешает участнику дополнительную попытку?

- а) арбитр
- б) старший судья
- в) главный судья
- г) главная судейская комиссия

28. Кто проверяет заявки и результаты соревнований?

- а) секретарь
- б) первый помощник главного судьи
- в) арбитр
- г) гл.секретарь

29. Какое положение гимнаста является началом и концом упражнения?

- а) вольно
- б) основная стойка
- в) смирно
- г) исходное положение

30. Градация ошибки невыполнения?

- а) 0 баллов
- б) 1 балл
- в) стоимость элемента
- г) стоимость связки

31. Как выводится оценка при четырех судьях?

- а) средние оценки складываются и делятся на 2
- б) крайние отбрасываются и делятся на 2
- в) крайние отбрасываются и среднее арифметическое
- г) среднее

32. Из скольких баллов производится судейство соревнований?

- а) 12 баллов
- б) 9,4 баллов
- в) 10 баллов
- г) 9,0

33. Сколько времени допускается перерыв в результате падения?

- а) 15 сек.
- б) 30 сек.
- в) 45 сек.
- г) 50 сек.

34. Сбавка за выход на страховку в вольных упражнениях и на коне?

- а) 1 балл
- б) без оценочно
- в) 0,5
- г) невыполнение

35. Сбавка за помощь в обязательных упражнениях?

- а) 0 баллов
- б) 0,5 балла
- в) стоимость элемента
- г) невыполнение

36. Сбавка за помощь после приземления?

- а) 0,3 балла
- б) 0,5 балла
- в) 1 балл
- г) стоимость элемента

37. Как оцениваются два различных прыжка в обязательной программе третьего взрослого разряда?

- а) среднее арифметическое
- б) округляется оценка и среднее
- в) округляется оценка и среднеарифметическое
- г) складывается и делится пополам

38. Едва заметная ошибка, снижающая впечатление?

- а) 0,05 балла
- б) 0,5 балла
- в) 0,1 балла
- г) 0,2 балла

39. Остановка между элементами, когда требуется слитность выполнения?

- а) 1 балл
- б) 0,3 балла
- в) 0,5 балла
- г) 0,1 балла

40. Нечеткий подход к снаряду и отход от снаряда?

- а) 0,2 балла
- б) 0,3 балла
- в) 0,5 балла
- г) 0,1 балла

- 41. Несоответствие костюма правилам соревнований?**
- а) 0,4 балла
 - б) 0,3 балла
 - в) 0,2 балла
 - г) 0,1 балла
- 42. Незначительная недодержка до 1 сек в статических положениях?**
- а) 0,1 балла
 - б) 0,5 балла
 - в) 0,4 балла
 - г) 0,3 балла
- 43. Касание снаряда или пола со значительной потерей темпа?**
- а) 0,3 балла
 - б) 0,2 балла
 - в) 0,1 балла
 - г) 0,5 балла
- 44. В опорных прыжках – приземление на любую часть тела, кроме ступней?**
- а) 0 баллов
 - б) 1 балл
 - в) невыполнение
 - г) 0,5 балла
- 45. Выполнение силовых элементов махом или махового элемента силой?**
- а) 1 балл
 - б) стоимость элемента
 - в) невыполнение
 - г) 0,5 балла
- 46. Сбавка за добавление элемента внутри соединения**
- а) 0,3 балла
 - б) стоимость соединения
 - в) 0,5 балла
 - г) 0,1 балла
- 47. Если элемент не оценен и не выполнен участником, ваша сбавка?**
- а) 0 баллов
 - б) стоимость элемента
 - в) 0,5 балла
 - г) 1 балла
- 48. При каких обстоятельствах может быть возобновлена попытка?**
- а) без вызова
 - б) неисправность снаряда
 - в) отсутствие арбитра
 - г) заболевание гимнаста
- 49. Роль просмотрной комиссии в судействе соревнований?**
- а) слежение за выполнением правил соревнований
 - б) слежение за судьями
 - в) контроль судейства
 - г) контроль за действиями представителей команды

50. Должность (судейская) врача в главной судейской коллегии?

- а) арбитр
- б) первый зам. главного судьи
- в) второй зам. главного судьи
- г) старший помощник по медицине

5.3.8. Примерная тематика план-конспектов (4семестр)

1. Обучение прыжку ноги врозь через гимнастического коня.
2. Обучение прыжку ноги вместе через гимнастического коня.
2. Обучение подъёму перевороту на брусьях или перекладине.
3. Обучение обороту ноги врозь на брусьях или перекладине.
4. Обучение обороту ноги вместе на брусьях или перекладине.
5. Обучение подъёму махом вперед на брусьях (мужские брусья)
6. Обучение стойке на плечах с кувырком в упор на брусьях (мужские брусья)
7. Обучение спад-подъёму с верхней жерди на нижнюю (женские брусья)
8. Обучение соскоку на подколенях с брусьев (женские брусья)
9. Обучение перевороту боком на гимнастическом ковре.
10. Обучение стойке на руках.
11. Обучение стойке на голове и руках.

5.3.9. Примерная тематика рефератов (очное и заочное, 5 семестр)

1. Истоки развития спортивной гимнастики в России.
2. Представительство спортивной гимнастики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
6. Знаменитые выпускники-гимнасты МГОУ – МОПИ им. Н.К. Крупской.
7. Развитие техники и методики гимнастических элементов.
8. Новшество в современной системе судейства соревнований по спортивной гимнастике.
9. Проведение спортивных школьных Олимпиад московской области по гимнастике.
10. Становление и современное состояние системы подготовки спортивных тренеров в России.
11. Определение и классификация методов управления тренировочным процессом на занятиях по гимнастике.

5.3.10. Примерная тематика докладов

1. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок юных гимнастов разного возраста;
2. Методические подходы к совершенствованию технической подготовленности юных гимнастов разного возраста;
3. Методические подходы к совершенствованию технической подготовленности юных гимнастов разного возраста в процессе многолетней спортивной тренировки;
4. Развитие физических качеств и их проявлений у юных гимнастов разного возраста;
5. Психологическая подготовка юных гимнастов;
6. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности юных гимнастов;
7. Физиологические особенности тренировки юных гимнастов разного возраста;
8. Современные тенденции развития детско-юношеской гимнастики в России и за рубежом.
9. Выдающиеся гимнасты мира - легенды гимнастики. (по выбору)
10. Гимнастика: интересные факты
11. Методика обучения школьников гимнастики.

5.3.11. Примерная тематика устного опроса

1. Состояние и развитие гимнастики в мире.
2. История развитие женской гимнастики.
3. Чемпионаты мира и Европы.
4. Ведущие гимнасты мира.
5. Причины травматизма во время занятий гимнастикой. Меры предупреждения травматизма.
6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
7. Правила гимнастики. Разбор правил.
8. Капитан команды, его права и обязанности.
9. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
10. Гимнастические снаряды. Требования к местам занятий.
11. Методики тренировки в гимнастики.

5.3.12. Примерная тематика письменного опроса

1. История развития гимнастики как вида спорта.
2. Методика обучения техники вольных упражнений в гимнастики.
3. Методика обучения техники упражнений на снарядах в гимнастики.
4. Уроки физической культуры по гимнастики в школе
5. Развитие физических качеств, специфических для гимнастики как предпосылки для успешного овладения техникой.
6. Классификация техники в гимнастики.
7. Построение занятий по гимнастики.
8. Методика и организация судейства соревнований по гимнастики
9. Составление учебной документации по гимнастики.

10. Развитие специальных физических способностей гибкости, как предпосылки успешного овладения техническими действиями в гимнастике.

11. Календарный план соревнований, положение о соревнованиях, судейская коллегия, требования к судейству соревнований.

5.3.13. Примерные экзаменационные вопросы (очное и заочное, 5 семестр)

1. Особенности формирования двигательных навыков в технической подготовке гимнастов.

2. Способы проведения комплексов общеобразовательных упражнений, варианты способов (движения руками, ногами, туловищем)

3. Обучающая программа «Лазание по канату в два (три) приема», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

4. Структура развития гимнастики - новое время (17- начало 19 веков).

5. Определение окончательной оценки за исполнение упражнений. Допустимые расхождения между оценками.

6. Обучающая программа «Подъем разгибом (полу-переворотом), переворот с опорой головой - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

7. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Основные принципы обучения.

8. Упражнения на батуте, характеристика, классификация прыжков, место батута в современной гимнастике.

9. Обучающая программа «Вальсет, курбет, рондад - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

10. Структура урока гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей (оснований).

11. Классификация статических и силовых упражнений.

12. Обучающая программа «Кувырок назад - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

13. Основы теории музыки: мелодия, мелодический рисунок. Восходящая, нисходящая, волнообразная мелодии и их применение в гимнастических упражнениях.

14. Акробатические упражнения, характеристика, классификация.

15. Обучающая программа «Кувырок вперед - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

16. Упражнения с предметами в художественной гимнастике, характеристика, классификация упражнений.

17. Обучающая программа «Прыжок – ноги врозь - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

18. Индивидуальные формы занятия гимнастикой.

19. Строевые упражнения (их значения и классификация). Понятия и виды строя, перестроения.
20. Обучающая программа «Прыжок - ноги врозь - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
21. Физическая подготовка в гимнастике. Методика развития качества силы (гибкости, скорости, ловкости, выносливости, методические приемы обучения).
22. Основы теории музыки: музыкально - метрический размер (определение, обозначение). Применение музыкальных произведений с различными метрическими размерами в уроках гимнастики и ритмики.
23. Музыкальное сопровождение гимнастических упражнений, роль музыки в занятиях гимнастикой.
24. Упражнения на гимнастической стенке, характеристика, классификация упражнений.
25. Обучающая программа «Подъем махом вперед - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
26. Первый этап структуры процесса обучения гимнастических упражнений.
27. Упражнения со скакалкой, характеристика, классификация упражнений
28. Обучающая программа «Фляг, переворот боком – фляг, - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
29. История современной гимнастики - конец 19 века (Международная федерация гимнастики, первые Чемпионы мира, Олимпиад).
30. Упражнения на гимнастическом бревне, характеристика, квалификация упражнений.
31. Обучающая программа «Стойки – переворот в сторону - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
32. Композиционное построение упражнений без предметов в спортивной и художественной гимнастике (рисунок движений, перестроение в групповых упражнениях, структурные группы сложности).
33. Упражнения с гимнастической палкой, характеристика, классификация упражнений с палками.
34. Обучающая программа «Подъем правой - подъем разгибом - перекладина», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
35. Гимнастика в режиме школьного дня.
36. Упражнения на кольцах, характеристика, классификация элементов.
37. Обучающая программа «Мост - переворот вперед - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

38. Виды планирования учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования.
39. Структура урока ритмики. Задачи и средства отдельных его частей.
40. Обучающая программа «Подъем разгибом - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
41. Плотность урока и методические приемы его регулирования.
42. Упражнения на перекладине, характеристика, классификация элементов.
43. Обучающая программа «Прыжки на батуте с вращением назад, вокруг поперечной оси», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
44. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой
45. Основы теории музыки: построение музыкального произведения. Период предложение (завершенное и незавершенное), фраза, такт. Соответствие гимнастических движений музыкальному звучанию
46. Обучающая программа «Подъем силой в упор - кольца», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
47. Гимнастическое выступление и праздники в школе и в пионерском лагере.
48. Упражнения в поднимании и переносе партнера и раненного: характеристика, классификация приемов
49. Обучающая программа «Ходьба, прыжки на месте, прыжки шагом - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
50. Структура урока гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей (вводная).
51. Упражнения в метании: характеристика, классификация метания.
52. Обучающая программа «Стойка на плечах - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
53. Виды соревнований по гимнастике. Организация и проведение соревнований.
54. Упражнения в лазании, их место в уроках физической культуры.
55. Обучающая программа «Подъем переворотом - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
56. Перспективное планирование в гимнастике. Особенности периода начальной подготовки на современном этапе развития гимнастики.
57. Упражнения на коне с ручками, характеристика, классификация упражнений.
58. Обучающая программа «Прыжок на батуте с вращением вокруг лицевой вертикальной оси», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

59. Права и обязанности старшего судьи. Классификация ошибок и шкала сбавок.
60. Упражнения в опорных прыжках, характеристика, классификация прыжков.
61. Обучающая программа «Кувырок назад – сальто назад - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
62. Теоретическая и тактическая подготовка в гимнастике (тактические правила).
63. Упражнения в поднимании и переноске груза и гимнастического оборудования, характеристика, классификация упражнений.
64. Обучающая программа «Соскок махом назад – подъем махом назад - перекладина», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
65. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи.
66. Структура урока художественной гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей
67. Обучающая программа «Прыжок, согнув ноги – опорный прыжок», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
68. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам.
69. Упражнения с набивными мячами, характеристика, классификация упражнений.
70. Обучающая программа «Прыжок на батуте с вращением вперед вокруг поперечной плоскости (оси), методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
71. Особенности занятий гимнастикой со школьниками подготовительной медицинской группой и специальной медицинской группой.
72. Композиционное построение упражнения с предметами (мяч, обруч, лента - по выбору) и применение в них танцевальных элементов.
73. Обучающая программа «Кувырок вперед – сальто вперед - акробатика», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
74. Страховка и помощь в процессе занятий гимнастикой.
75. Упражнения с гимнастической скамейкой, характеристика, классификация упражнений.
76. Обучающая программа «Переворот на две – переворот на одну – темповая акробатика», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
77. Правила сокращения описания упражнений. Формы записи упражнений.
78. Упражнения в переползании, характеристика, классификация, их прикладное значение

79. Обучающая программа «Перемах, круги одноименные, скрещенные, прямые – конь с ручками», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
80. Цели, задачи и содержание тренировки в спортивной гимнастике.
81. Упражнения на брусьях разной высоты, характеристика, классификация упражнений.
82. Обучающая программа «Исходные положения прыжков на батуте», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
83. Виды учета спортивной работы. Основные документы учета в школе.
84. Упражнения без предметов художественной гимнастики, характеристика, классификация упражнений.
85. Обучающая программа «Размахивание – выкрут вперед - кольца». Методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
86. Виды внеклассной работы по гимнастике в школе и их характеристика.
87. Упражнения на брусьях (низких и средних), характеристика, классификация упражнений.
88. Основные параметры и гимнастические требования, предъявляемые к гимнастическим залам. Гимнастические снаряды и их размеры
89. История гимнастики в СССР и в России.
90. Гимнастический городок (основные размеры и гигиенические требования). Гимнастические снаряды, ямы для приземления.
91. Обучающая программа «Оборот назад в упоре – брусья, перекладина», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Подтверждением сформированности у студентов оценочных компетенций является промежуточная аттестация.

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

- оценки преподавателем выполненных студентами работ;
- анализа подготовленных студентами рефератов;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов;

Текущий контроль и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Технологическая карта дисциплины «Гимнастика»

№ п/ п	ФИО студента	Виды учебной деятельности															
		Аудиторная работа					СРС			Аттестация							
		Аудиторные занятия (посещение) 1-10 б.	Оценка за технику вып. Отдельных гимн. элементов, 1-15б.	Оценка за технику выполнения гимн.связок на снарядах, 1-15б.	Оценка за выполнение контрольных нормативов, 1-15б.	Педагогический анализ проведения урока, 1-5б.	Реферат (презентация) 1-15б.	Подготовка план-конспекта и проведение практического занятия 1-15б.	Изучение правил соревнований кат. «Б», 1-5б.	Тест на знание строевой гимн.терминологии, 1-10б.	Тест на знание основных исходных положений, 1-10б.	Тестирование по правилам соревнований кат.»Б», 1-10 б.	Устный опрос по гимнастической терминологии, 1-10 б.	Зачет, 1-20 б.	Экзамен 1-25б.	Итоговые рейтинговые баллы, 1-100 б.	Итоговые оценки по 5-ти бальной шкале, 1-5

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в баллах с учётом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Оценка по 5-бальной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	Отлично	81 - 100
4	Хорошо	61 – 80
3	Удовлетворительно	41 – 60
2	Неудовлетворительно	21 – 40
1	Необходимо повторное изучение	0 – 20

Методическими материалами для определения знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенцией является применение обучающих программ по изучению гимнастических элементов, содержащих последовательное техническое исполнение упражнений, страховку и помощь при выполнении, а также описание возможных ошибок и их исправлении в процессе обучения.

Критерии оценивания зачета.

Критерии требований	Количество баллов
Посещение лекционных, практических занятий	20 баллов
Теоретическое тестирование	15 баллов
Подготовка конспекта занятия по гимнастике	10 баллов
Устный опрос	5 баллов
Письменный опрос	5 баллов
Реферат	10 баллов
Доклад	5 баллов
Оценка за выполнение контрольных нормативов	10 баллов
Теоретический зачет	20 баллов
ИТОГО:	100 баллов.

Критерии оценивания контрольной работы.

Критерии требований	Количество баллов
Посещение лекционных, практических занятий	20 баллов
Теоретическое тестирование	15 баллов
Подготовка конспекта занятия по гимнастике	10 баллов
Устный опрос	5 баллов
Письменный опрос	5 баллов
Реферат	10 баллов
Доклад	5 баллов
Оценка за выполнение контрольных нормативов	10 баллов
Контрольная работа	20 баллов
ИТОГО:	100 баллов.

Критерии оценивания экзамена.

Критерии требований	Количество баллов
Посещение лекционных, практических занятий	20 баллов
Теоретическое тестирование	15 баллов
Подготовка конспекта занятия по гимнастике	10 баллов
Устный опрос	5 баллов
Письменный опрос	5 баллов
Реферат	10 баллов
Доклад	5 баллов
Оценка за выполнение контрольных нормативов	10 баллов
Экзамен	20 баллов
ИТОГО:	100 баллов.

Критерии оценивания посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-19 баллов
Нерегулярное посещение занятий	9-13 баллов
Регулярные пропуски	0-8 балла

Критерии оценивания конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Критерий оценивания устных и письменных ответов

Требования к критерию	Кол-во баллов
<ul style="list-style-type: none"> - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно 	5
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для	4

оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0-2

Критерии оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Критерии оценивания доклада

Критерии	Количество баллов
Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;	5 баллов
Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;	3-4 баллов
Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные	2-3 баллов

ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;	
Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой переработанный текст другого автора (других авторов).	0-2 балла

При оценивании доклада 0-2 баллами он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Критерии оценивания контрольных нормативов

Мужское и женское отделение выполняют гимнастические элементы первого семестра последовательно и слитно, разделяя комбинацию на 1 и 2 часть. Части упражнения выполняемые на снарядах оцениваются по 10-и бальной системе категории «Б», в зачёт включаются оценки не ниже среднестатистической гимнастической – 8,0 балла. Каждое упражнение гимнастического соединения имеет свою оценку в зависимости от технической сложности выполнения элемента. Вольные упражнения не делятся на части и выполняются слитно.

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	8-9 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	6-7 балла
не выполнено практическое задание.	0-5 баллов

Критерии оценивания экзамена за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете)

Критерии	Количество баллов
-----------------	--------------------------

Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	17-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	13-16 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	7-12 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-6 балла

Критерий оценивания тестирования

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	10
11-20	20
21-30	30
31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

Критерии оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако	60-89 баллов

недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов

Критерии оценивания контрольных работ

Критерий оценивания	Требования к критерию
Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
Удовлетворительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения

	обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
Неудовлетворительно	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

За одну контрольную работу студент может набрать:
максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учеб.-метод. пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
3. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для вузов / Журавин М.Л.,ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 496с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник /под ред. В.М. Миронова. - М.: ИНФРА-М, 2013. - 335 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=415731>
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс]: учебник. - 2-е изд. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>
3. Современная гимнастика [Электронный ресурс]: проблемы, тенденции, перспективы /под ред. А.Н. Дитяткина. - СПб. : РГПУ им. А. И.

Герцена, 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428325>

4. Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика : учеб.пособие /под ред. Л.А. Савельевой. - М. : Человек, 2014. - 148 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298273>

5. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова. - Волгоград : Перемена, 2012. - 147 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42935>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Федоряченко А.В. Гимнастические строевые упражнения для обучения студентов факультетов физической культуры и безопасности жизнедеятельности (с методикой преподавания): методическое пособие/ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., доп. и пересмотр.- М.: ИИУ МГОУ, 12 с.

2. Федоряченко А.В. Програмный материал по общей и специальной физической подготовке для студентов факультетов физической культуры и безопасности жизнедеятельности (основные исходные положения для проведения ОРУ): методические рекомендации/ сост. А.В.Федоряченко.-7-е изд., пересмотр. и дораб. - М.: ИИУ МГОУ, 20 с.

3. Федоряченко А.В. Обучающие программы по гимнастике для студентов факультетов физической культуры: методическое пособие: в 2-х ч./ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., испр.- М.: ИИУ МГОУ.

Ч.2. Гимнастические элементы: на бревне, опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки на батуте, 40 с.

4. Федоряченко А.В. Обучающие программы по гимнастике для студентов факультетов физической культуры: методическое пособие: в 2-х ч./ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., испр.- М.: ИИУ МГОУ.

Ч.1. Гимнастические элементы: на брусьях, перекладине, кольцах, конемаше, канате. 34 с.

Гимнастика представляет собой сложно координационный вид двигательной деятельности, который предполагает сгибательно-разгибательные движения в различных направлениях, условиях(взаимодействия с опорой), режиме работы мышц, связанной с включением различных мышечных групп, что предполагает высокий уровень проявления координационных способностей. Это представляет сложность в обучении студентов. Поэтому, необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации, что будет способствовать качественному освоению программного материала:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовки;
- развивать координационные способности в условиях учебного процесса;
- овладеть методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений;

- расширять диапазон владения гимнастической терминологией, пополняя словарь гимнастических терминов строевых и общеразвивающих упражнений;
- овладеть навыками страховки само страховки и помощи в целях травм безопасности;
- развивать и формировать культуру движения и школу гимнастического стиля;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях повышения технического уровня владения гимнастическими элементами;
- неукоснительно и качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Для практических занятий по гимнастике используются:

- гимнастический зал
- гимнастические снаряды:
 - брусья разной высоты
 - брусья параллельные
 - перекладина высокая
 - бревно гимнастическое
 - конь с ручками
 - опорный прыжок
 - батут
 - гимнастический помост
 - гимнастические мостики
 - гимнастические канаты
 - гимнастические скамейки
 - гимнастические палки
 - набивные мячи