

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.12.2024 17:51:57
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7d559f609e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол «29» 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от «26» 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 

/Тущер Ю.Л./

Мытищи

2023

Автор-составитель:

Никитинская В.Н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств,

Абраимов Р.Г., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018г. № 125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5-12
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	12-13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	13-47
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	47-48
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	48
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	48
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	48-49

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания» является одной из основных дисциплин изучающая вопросы теории и методики преподавания в школе, а также обучению организации и проведению учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

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, волевым, общения, 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.
4. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

- УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- ПК-1.** Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
- ПК-3.** Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
- ПК-7.** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для её освоения необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Педагогика».

Приобретённые знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), для изучения дисциплин «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры».

3.ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	396
Объём дисциплины в зачетных единицах	11
Контактная работа:	235
Лекции	64
Практические занятия	166
Из них, в форме практической подготовки	166
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	5
Предэкзаменационная консультация	4
Зачет	0,4
Экзамен	0,6
Самостоятельная работа	126
Контроль	35

Формой промежуточной аттестации является - зачёты в 1-м и 4-м семестрах, экзамен во 2 и 5-м семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общ ее кол- во	Из них, в форме практиче ской подготов ки
1 семестр			
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие,	1		

спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.			
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта. Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.	1		
Тема 3. Гимнастическая терминология, ее значение. Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.	1		
Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики. Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Обучение приемам страховки и помощи - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.	1	2	2
Тема 5. Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.); передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения.	2	18	18
Итого за 1 семестр	6	20	20
2 семестр			

Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения.	4	12	12
Тема 7. Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.	4	10	10
Тема 8. Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.	4	8	8
Тема 9. Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.	2	8	8
Итого за 2 семестр	14	38	38
3 семестр			
Тема 10. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно) Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь. Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике.	8	20	20
Тема 11. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения,	8	16	16

этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.			
Итого за 3 семестр	16	36	36
4 семестр			
Тема 12. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базовая) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательных-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	6	20	20
Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой. Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.	4	16	16
Итого за 4 семестр	10	36	36
5 семестр			
Тема 14. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления. Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.	8	16	16
Тема 15. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта. Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их	10	20	20

проведения. Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.			
Итого за 5 семестр	18	36	36
Итого:	64	166	166

Практическая подготовка

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики.	Обучение приёмам страховки и помощи - страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.	2
Тема 2. Строевые упражнения	Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.); передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения.	18
Тема 3. Общеразвивающие упражнения.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения.	12
Тема 4. Прикладные упражнения.	Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.	10
Тема 5. Акробатические упражнения	Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.	8

Тема 6. Вольные упражнения.	Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.	8
Тема 7. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)	Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полупагаты, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь. Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике.	20
Тема 8. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений.	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и само страховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.	16
Тема 12. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)	Тема 12. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базовая) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательных-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	20

Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой.	Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой. Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.	16
Тема 14. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления	Тема 14. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления. Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.	16
Тема 15. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта.	Тема 15. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта. Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения. Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.	20
	Итого:	166

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельно го изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
		Очное			
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	Изучение правил, положений организации соревнований группы «Б», проведение соревнований категории «Б» Подготовка положения о соревнованиях.	10	Подготовка к тестированию по правилам соревнований категории «Б».	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект.

Гимнастическая терминология строевой подготовки	Изучение строевых команд и их разновидностей.	10	Подготовка к тестированию по гимнастической терминологии строевой подготовки	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки.
Гимнастическая терминология исходных положений	Изучение гимнастической терминологии исходных положений	20	Подготовка к тестированию по гимнастической терминологии исходных положений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование по гимнастической терминологии исходных положений.
Истории развития гимнастики.	Изучение материалов по истории развития гимнастики, видов гимнастики, возрождение гимнастического многоборья.	10	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат.
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому составлению план – конспекта урока по гимнастике с использованием гимнастической терминологии.	20	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект.
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	Составление и проведение гимнастических комбинаций в многоборье.	26	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Практическое проведение занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому проведению занятия	30	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Итого:		126			

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики; Уметь: - использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм;	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта

	Продвин утый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоя тельная работа	Знать: - влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики; Уметь: - использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм; Владеть: - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку;	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект, практическая подготовка (выполнение контрольных нормативов),	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)
ПК-1	Порогов ый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоя тельная работа	Знать: - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений; - особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике; Уметь:	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта

			- формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений; - особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике; Уметь: - формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект, практическая подготовка (выполнение контрольных нормативов),	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)

			соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения; Владеть: - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента;		
ПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - актуальные направления физического воспитания, оздоровительной физической культуры, спортивной тренировки для организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов деятельности; Уметь: - проектировать по алгоритму основные компоненты развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.);	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные методы и приемы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.); - основные средства и методы организации исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; Уметь: - осуществлять отбор основных средств и методов организации	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект, практическая	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания

			исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; Владеть: необходимым профессиональным инструментарием и навыками, позволяющими грамотно решать задачу формирования развивающей образовательной деятельности на основе организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов работ;	подготовка (выполнение контрольных нормативов),	реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)
ПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом; - основы техники гимнастических упражнений и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении;	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования; Владеть: - навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы;	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект, практическая подготовка (выполнение контрольных нормативов),	Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)

Шкала оценивания практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)

Критерии	Количество баллов
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	10-8

соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	
При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	7-5
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	4-2
Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	1-0

Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии строевой подготовки

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений

Критерии	Баллы
- 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 оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4

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.	2

Шкала оценивания реферата

Критерии	баллы
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.	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

Шкала оценивания плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Использованы различные

	методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Использованы несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

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.

Примерное тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки

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 рассчитайсь!
- В. равняйся, смирно по порядку рассчитайсь!
- Г. смирно, по порядку рассчитайсь!

3. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?

- А. прямые руки вперед и в стороны
- Б. руки согнутые в стороны и согнутые вперед
- В. полусогнутые руки вперед 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 средин

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 рассчитайсь в три колонны становись

Б. по три рассчитайсь на 1-ый – 3-ий становись

В. по три рассчитайсь! По три стройся!

Г. по три рассчитайсь! По три стройся!

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

А. на 1-й,2-й,3-й рассчитайсь! В три шеренги стройся!

Б. на 1-й 3-й рассчитайсь! В колонну по три стройся!

В. по 3-и рассчитайсь! В колонну по три стройся!

Г. по 3-и рассчитайсь! На три шага разомкнись!

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

А. «Открытой и Закрытой петлём» шагом марш!

Б. «Проходом через одного петлём» марш!

В. «Малой открытой или закрытой петлём» марш!

Г. «Малой открытой или закрытой петлём» 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 петлём 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-и 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-и стройся»!

Б. «На 1-й -3-й рассчитайсь»! «Направо»! «В три колонны стройся»!

В. «»По 3-и 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»!

Примерная тематика плана-конспекта

1. Разучивание перевороту боком и стойки на руках.
2. Научить лазанию по канату девушек и юношей двумя способами
3. Обучить подъёму махом вперед на брусках (юноши)
4. Обучить стойке на плечах в кувырок на брусках (юноши)
5. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через гимнастического коня

Примерные варианты практической подготовки (выполнения контрольных нормативов)

№1

Мужские нормативы.

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: подъем 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.

№2

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.

Мужское отделение.

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

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

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

Опорный прыжок: ноги врозь.

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

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

Женское отделение.

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

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.

Примерные варианты тестирования по гимнастической терминологии исходных положений

1. Найти правильное название прямых рук в горизонтальной плоскости.

- А. Руки за спину.
- Б. Руки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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.

Примерная тематика рефератов

1. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
2. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
3. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
4. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
5. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
6. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
7. Педагогический анализ урока гимнастики.
8. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
9. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
10. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
11. Оздоровительный эффект физической тренировки.
12. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
13. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
14. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
15. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
16. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
17. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
18. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

19. Групповая и персональная тренировка.
20. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
21. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
22. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
23. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Примерные вопросы для экзамена

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» петлёй, 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 раздельном 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 петлём (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» петлём.
- 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».

Примерные вопросы для зачета

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.

14. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов). Истоки развития спортивной гимнастики в России.
15. Представительство спортивной гимнастики в олимпийском движении современности.
16. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
17. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
18. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
19. Знаменитые выпускники-гимнасты МГОУ – МОПИ им. Н.К. Крупской.
20. Классификация упражнений для формирования правильной осанки.
21. Особенности проведения ОРУ с предметами и без предметов.
22. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
23. Составление комплексов общеразвивающих упражнений и правила их подбора.
24. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в парах, в тройках.
25. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в колоннах и шеренгах.
26. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в кругу, под музыку.
27. Техническая подготовка в гимнастике.
28. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
29. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
30. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
31. Акробатика в школьной программе.
32. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
33. Методика исправления ошибок в гимнастике.
34. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
35. Прикладные упражнения и их характеристика.
36. Ползания и лазания по гимнастической стенке и канату различными способами.
37. Ползания и лазания по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами
38. Ползания и лазания, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия.
39. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

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

Формами текущего контроля являются тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, реферат, план-конспект, практическая подготовка (выполнение 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.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- 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
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	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
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не	20-30 баллов

влияющие на существо ответа.	
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с . – Текст: непосредственный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 173 с. —Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491684>
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник /под ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 335 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=376177>

6.2. Дополнительная литература:

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 208 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>
4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87550.html>

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] – Омск : ОмГТУ, 2020. – 169 с. –Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.standart.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.profkniga.ru

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.