Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 13:41:13 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Теория и методика обучения базовым видам спорта»
ГИМНАСТИКА

Направление подготовки – направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Гимнастика»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
преподаватель _____ Н.В. Варнавина
подпись

Зав. кафедрой _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части**, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1и 2 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1-2 курсах- история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
ОПК-1. ОПК-13. ОПК-14.	**ОПК-1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической	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-1.1.** - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **ОПК-1.2.** **Умеет:** - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; **ОПК-1.3.** **Имеет опыт:** - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор**

	подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья **ОПК-13;** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся **ОПК-14** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику		режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; **ОПК-13.1.** **Знает:** – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности нозологических форм заболеваний занимающихся – основные задачи и принципы воспитания и обучения детей разных нозологических форм в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; – основные педагогические подходы, направленные на оптимизацию компенсаторных механизмов; – методы педагогической коррекции и поддержки детей с нарушениями развития; – особенности обучения детей различного пола и возраста, нозологических форм; **ОПК-13.2.** **Умеет:** – дифференцировать обучающихся и составлять психолого-педагогическую характеристику на детей различного пола и возраста, нозологических форм; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** – педагогического взаимодействия с детьми, обладающими различными нарушениями развития. **ОПК-14.1.** **Знает:** - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной	**по адаптивной физической культуре** Код 05.004 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств:

	травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; **ОПК-14.2.** **Умеет:** - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании	выносливости (толерантности к физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости. Код 05.004 D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС -Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ** Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства

			спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; **ОПК-14.3.** **Имеет опыт** –оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности.	труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н (В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	90
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	Зачёт с оценкой
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	54,25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	6

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		1
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	Зачет с оценкой
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,4
Лекции (Лек)	час	4
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	125,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			72,5	71,6
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов гимнастики**		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе фиэического воспитания	**Лекции** Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Предмет и задачи гимнастики. Основные средства гимнастики. Классификация видов гимнастики. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие.** Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье. **Формы отчетности**: написание конспекта **Самостоятельная работа студентов** Письменный опрос по гимнастической строевой терминологии. **Формы отчетности:** Написать 18 определений строевых терминов	**2** **6**	**8**
.2.	**Тема 1.2.** Гимнастическая терминология.	**Лекции** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращения и формы записи упражнений. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах. **Практические/семинарские занятия** Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье. **Самостоятельная работа студентов** Работа состоит из 3 заданий:	**2** **6**	

		№1 – поворот «налево!» – 0,76 №2 – поворот «направо!» – 0,76 №3 – поворот «кругом!» – 0,76 **Форма контроля:** Выполнить практически повороты на месте.		**8**
	Название раздела 2	**Гимнастика в системе физического воспитания**		
.1.	**Тема 2.1.** Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по гимнастике. Развитие двигательных способностей средствами гимнастики. Меры предупреждения травматизма	**Лекции** Место гимнастики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий гимнастикой. Урок по гимнастике. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по гимнастике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по гимнастике. Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Правила эксплуатации залов и оборудования. Приёмы помощи и страховки, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений Врачебный контроль и самоконтроль. **Практическое занятие.** Оказание помощи и страховки на каждом практическом занятии. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)-	**2** **6**	

		Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Выполнить практически перестроения и размыкание на месте.		**8**
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность гимнастических упражнений**		
.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность гимнастических упражнений Строевые упражнения.	**Лекции** Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Условные границы и точки зала. **Практические/семинарские занятия** Методика проведения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по Порядку, по 2,3,4 и т. д.. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно, из колонны по одному поворотом в движении и обратно, из одной шеренги уступами и обратно. Передвижения. Обычный и строевой шаг, остановка строя. Передвижения в обход, по диагонали, противоходом. Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами. **Самостоятельная работа студентов** Лекции по темам: № 1 – Основные задачи и средства гимнастики – 0,8 № 2 – Классификация строевых упр, сдача рапорта – 0,8 № 3 — Классификация ОРУ – 0,7 № 4 — Гимнастическая терминология в движении и на месте - Оценивается емкое содержание с раскрыванием всех основных моментов. **Форма контроля:** Написать лекции по темам	**2** **6**	**8**

МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ				
	Название раздела 4	**Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения**		
.1.	**Тема 4.1.** Общеразвивающие упражнения.	**Лекции** Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения. Методика проведения проходным способом. Правила записи в таблице. Общеразвивающие упражнения на месте: стойки, положения рук, выпады, наклоны, приседы, седы, положения лёжа, положения ног, упоры. Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Методика проведения ОРУ раздельным способом. **Практические/семинарские занятия** Запись статических положений по показу. Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением: в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения. Практика в проведении комплексов ОРУ на месте раздельным способом: без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Проведение ОРУ в движении	**2** **6**	**8**

	Название раздела 5			
.1	**Тема 5.1.** Прикладные упражнения Методика организации и проведения соревнований по гимнастике.	**Лекции** Характеристика и классификация прикладных упражнений. Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанью, ползанью, перелезанию. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению и проведению. Характеристика соревновательной деятельности. Организация соревнований. Документы, обеспечивающие организацию и проведение соревнований. Методика судейства. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике в школе. **Практические/семинарские занятия** Методика проведения полосы препятствий в подготовительной части урока. Разработать положение о соревнованиях по гимнастике в школе. Практика в судействе акробатических комбинаций школьной программы. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 6 упражнений: №1- Упражнение в стойках на осанку - №2 - Выпады, наклоны или приседы - №3 — Упражнения в седах - №4 — Упражнения лёжа - №5 — Упражнения в упорах - №6 — Упражнения в прыжках - Оценивается название исходных положений, их правильный показ, правильная подача команд, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (-) **Форма контроля:** Проведение ОРУ на месте раздельным способом (6 упражнений)	**2** **6**	**8**
	МОДУЛЬ 3	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ**		
	Название раздела 6	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**		

.1.	**Тема 6.1.** Упражнения на гимнастических снарядах. Особенности занятий гимнастикой с различными возрастными группами населения.	**Лекции** Основы техники гимнастических упражнений. на снарядах. Основные формы занятий гимнастикой. Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста. Методика составления комплексов ОРУ со скакалкой и на шведской стенке. **Практические/семинарские занятия** Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки). Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания, обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки). *Практические занятия* Составить и провести различные комплексы, учитывая возрастные особенности. Составить комплекс ОРУ на месте поточным способом без предмета (8-10 упражнений). Составить комплекс ОРУ на месте с мячом на координацию (8-10 упражнений). Составить комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой на гибкость (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте на гимнастической скамейке (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте в парах на силу (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте со скакалкой (8-10 упражнений) **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 5 заданий: №1- Стойки и положения рук №2 — Выпады, наклоны и приседы №3 — Седы №4 — Положения лёжа, положения ног	**2** **6**	

		№5 – Упоры Написать 9 терминов ОРУ: стойка, наклон, выпад, сед, упор, лёжа, дуга, круг, присед. **Форма контроля:** Запись по показу разделов гимнастической терминологии. Написать работу по терминам общеразвивающих упражнений		**8**
	Тема 6.2. Акробатические упражнения Методика организации и проведения занятий гимнастикой со школьниками разного возраста.	**Лекции** Основы техники акробатических упражнений. Основная гимнастика: задачи, средства. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами. **Практические/семинарские занятия** Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки. Проведение урока гимнастики школьной программы в 1-2кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 3-4кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 5-6кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 7-8кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 9 кл. с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 10-11кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 - Упражнения в ходьбе — 3 упражнения №2 - Упражнения в беге - 3 упражнения №3 — Упражнения в прыжках — 3 упражнения	**2** **6**	**8**

		№4 — Нетрадиционные способы передвижения — 1 упражнение Оценивается правила записи, знание разделов гимнастической терминологии в движении **Форма контроля:** Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте (10 упражнений). Законспектировать лекционный материал в тетрадь		
	МОДУЛЬ 4.	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫДОВ**		
	Раздел 7.			
	Тема 7.1. Прыжки. Урок гимнастики в школе	**Лекции** Простые и опорные прыжки. Основные фазы опорного прыжка. Урок как основная форма организации занятий гимнастикой. Структура урока. Общие методические требования к проведению урока: определение целей и задач урока, выбор средств, дозировка упражнений, плотность урока. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Методика составления плана-конспекта урока (занятия) **Практические/семинарские занятия** Юноши: через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь. Девушки: через козла опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки. Обучение различным формам организации занимающихся, навыкам проведения урока, страховке и помощи. Составление конспекта урока. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из: прикладных упражнений - ходьба, бег, упражнения в равновесии, в лазании и перелезании, в метании и ловле, в поднимании и переноске груза, в переползании; ОРУ без предметов и с предметами, прыжки. Оценивается методика проведения, название станций с учётом знания гимнастической терминологии. **Форма контроля:** Проведение полосы препятствий	**1** **3**	**4**
	Раздел 8.			

	Тема 8.1. Музыкальное сопровождение.	**Лекции** Значение музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Ритм, темп, фразировка, такт, подсчёт, команды. Особенности музыкального сопровождения при выполнении различных видов упражнений . **Практические/семинарские занятия** Музыкально-ритмические упражнения. Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки. Танцевальные упражнения в парах. Музыкально-ритмические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: вертикальные и горизонтальные вращения, передачи, «замотки». Прыжки, вращая скакалку вперёд и назад. Прыжки с двойным вращением и прыжки-руки скрестно. Упражнения с мячом: передачи, перекаты, выкруты, отбивы, броски. Упражнения с обручем: хваты, плоскости, переворачивания, перекаты, броски. Элементы русского танца: переменный, припадание, «ковырялочка», притопы, хлопки. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 3 заданий: №1 — В стойках с различными хватами №2 — В седах, лёжа или упорах с различными хватами №3 — Прыжки Состоит из 4 заданий: №1 — Перекат мяча по рукам, по ногам, по спине или по полу №2 — Передача мяча в различных положениях №3 — Отбив мяча - ловля мяча №4 — Бросок мяча- ловля мяча **Форма контроля**: Проведение ОРУ на месте с гимнастической палкой (3 упражнения) Проведение ОРУ на месте с мячом (4 упр**)**	**1** **3**	 **4**

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			72,5	71,6
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов гимнастики**		
Б1.0. 27.01	**Тема 1.1.** Гимнастика в системе фиэического воспитания	**Лекции** Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Предмет и задачи гимнастики. Основные средства гимнастики. Классификация видов гимнастики. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие.** Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье. **Формы отчетности**: написание конспекта **Самостоятельная работа студентов** Письменный опрос по гимнастической строевой терминологии. **Формы отчетности:** Написать 18 определений строевых терминов	**2** **6**	**8**
.2.	**Тема 1.2.** Гимнастическая терминология.	**Лекции** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращения и формы записи упражнений. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах. **Практические/семинарские занятия** Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье. **Самостоятельная работа студентов** Работа состоит из 3 заданий: №1 – поворот «налево!» – 0,76	**2** **6**	

		№2 – поворот «направо!» – 0,76 №3 – поворот «кругом!» – 0,76 **Форма контроля:** Выполнить практически повороты на месте.		**8**
	Название раздела 2	**Гимнастика в системе физического воспитания**		
.1.	**Тема 2.1.** Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по гимнастике. Развитие двигательных способностей средствами гимнастики. Меры предупреждения травматизма	**Лекции** Место гимнастики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий гимнастикой. Урок по гимнастике. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по гимнастике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по гимнастике. Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Правила эксплуатации залов и оборудования. Приёмы помощи и страховки, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений Врачебный контроль и самоконтроль. **Практическое занятие.** Оказание помощи и страховки на каждом практическом занятии. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3	**2** **6**	

		Форма контроля: Выполнить практически перестроения и размыкание на месте.		**8**
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность гимнастических упражнений**		
.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность гимнастических упражнений Строевые упражнения.	**Лекции** Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Условные границы и точки зала. **Практические/семинарские занятия** Методика проведения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по Порядку, по 2,3,4 и т. д.. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно, из колонны по одному поворотом в движении и обратно, из одной шеренги уступами и обратно. Передвижения. Обычный и строевой шаг, остановка строя. Передвижения в обход, по диагонали, противоходом. Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами. **Самостоятельная работа студентов** Лекции по темам: № 1 – Основные задачи и средства гимнастики – 0,8 № 2 – Классификация строевых упр, сдача рапорта – 0,8 № 3 — Классификация ОРУ – 0,7 № 4 — Гимнастическая терминология в движении и на месте - Оценивается емкое содержание с раскрыванием всех основных моментов. **Форма контроля:** Написать лекции по темам	**2** **6**	**8**
МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ				
	Название раздела 4	**Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения**		

.1.	**Тема 4.1.** Общеразвивающие упражнения.	**Лекции** Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения. Методика проведения проходным способом. Правила записи в таблице. Общеразвивающие упражнения на месте: стойки, положения рук, выпады, наклоны, приседы, седы, положения лёжа, положения ног, упоры. Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Методика проведения ОРУ раздельным способом. **Практические/семинарские занятия** Запись статических положений по показу. Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением: в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения. Практика в проведении комплексов ОРУ на месте раздельным способом: без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Проведение ОРУ в движении	**2** **6**	**8**
	Название раздела 5			
.1	**Тема 5.1.**	**Лекции** Характеристика и классификация прикладных упражнений.	**2**	

	Прикладные упражнения Методика организации и проведения соревнований по гимнастике.	Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанью, ползанью, перелезанию. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению и проведению. Характеристика соревновательной деятельности. Организация соревнований. Документы, обеспечивающие организацию и проведение соревнований. Методика судейства. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике в школе. **Практические/семинарские занятия** Методика проведения полосы препятствий в подготовительной части урока. Разработать положение о соревнованиях по гимнастике в школе. Практика в судействе акробатических комбинаций школьной программы. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 6 упражнений: №1- Упражнение в стойках на осанку - №2 - Выпады, наклоны или приседы - №3 — Упражнения в седах - №4 — Упражнения лёжа - №5 — Упражнения в упорах - №6 — Упражнения в прыжках - Оценивается название исходных положений, их правильный показ, правильная подача команд, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (-) **Форма контроля:** Проведение ОРУ на месте раздельным способом (6 упражнений)	**6**	**8**
	МОДУЛЬ 3	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ**		
	Название раздела 6	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**		
.1.	**Тема 6.1.** Упражнения на гимнастических снарядах.	**Лекции** Основы техники гимнастических упражнений. на снарядах. Основные формы занятий гимнастикой. Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.	**2**	

	Особенности занятий гимнастикой с различными возрастными группами населения.	Методика составления комплексов ОРУ со скакалкой и на шведской стенке. **Практические/семинарские занятия** Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки). Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания, обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки). *Практические занятия* Составить и провести различные комплексы, учитывая возрастные особенности. Составить комплекс ОРУ на месте поточным способом без предмета (8-10 упражнений). Составить комплекс ОРУ на месте с мячом на координацию (8-10 упражнений). Составить комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой на гибкость (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте на гимнастической скамейке (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте в парах на силу (8-10 упражнений) Составить комплекс ОРУ на месте со скакалкой (8-10 упражнений) **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 5 заданий: №1- Стойки и положения рук №2 — Выпады, наклоны и приседы №3 — Седы №4 — Положения лёжа, положения ног №5 – Упоры Написать 9 терминов ОРУ: стойка, наклон, выпад, сед, упор, лёжа, дуга, круг, присед. **Форма контроля:** Запись по показу разделов гимнастической	**6**	**8**

		терминологии. Написать работу по терминам общеразвивающих упражнений		
	Тема 6.2. Акробатические упражнения Методика организации и проведения занятий гимнастикой со школьниками разного возраста.	**Лекции** Основы техники акробатических упражнений. Основная гимнастика: задачи, средства. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами. **Практические/семинарские занятия** Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки. Проведение урока гимнастики школьной программы в 1-2кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 3-4кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 5-6кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 7-8кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 9 кл. с составлением конспекта и анализом проведения урока. Проведение урока гимнастики школьной программы в 10-11кл с составлением конспекта и анализом проведения урока. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 - Упражнения в ходьбе — 3 упражнения №2 - Упражнения в беге - 3 упражнения №3 — Упражнения в прыжках — 3 упражнения №4 — Нетрадиционные способы передвижения — 1 упражнение Оценивается правила записи, знание разделов гимнастической терминологии в движении **Форма контроля:** Составить комплекс общеразвивающих упражнений на	**2** **6**	**8**

		месте (10 упражнений). Законспектировать лекционный материал в тетрадь		
	МОДУЛЬ 4.	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫДОВ**		
	Раздел 7.			
	Тема 7.1. Прыжки. Урок гимнастики в школе	**Лекции** Простые и опорные прыжки. Основные фазы опорного прыжка. Урок как основная форма организации занятий гимнастикой. Структура урока. Общие методические требования к проведению урока: определение целей и задач урока, выбор средств, дозировка упражнений, плотность урока. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Методика составления плана-конспекта урока (занятия) **Практические/семинарские занятия** Юноши: через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь. Девушки: через козла опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки. Обучение различным формам организации занимающихся, навыкам проведения урока, страховке и помощи. Составление конспекта урока. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из: прикладных упражнений - ходьба, бег, упражнения в равновесии, в лазании и перелезании, в метании и ловле, в поднимании и переноске груза, в переползании; ОРУ без предметов и с предметами, прыжки. Оценивается методика проведения, название станций с учётом знания гимнастической терминологии. **Форма контроля:** Проведение полосы препятствий	**1** **3**	**4**
	Раздел 8.			
	Тема 8.1. Музыкальное сопровождение.	**Лекции** Значение музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Ритм, темп, фразировка, такт, подсчёт, команды.	**1**	

		Особенности музыкального сопровождения при выполнении различных видов упражнений . **Практические/семинарские занятия** Музыкально-ритмические упражнения. Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки. Танцевальные упражнения в парах. Музыкально-ритмические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: вертикальные и горизонтальные вращения, передачи, «замотки». Прыжки, вращая скакалку вперёд и назад. Прыжки с двойным вращением и прыжки-руки скрестно. Упражнения с мячом: передачи, перекаты, выкруты, отбивы, броски. Упражнения с обручем: хваты, плоскости, переворачивания, перекаты, броски. Элементы русского танца: переменный, припадание, «ковырялочка», притопы, хлопки. **Самостоятельная работа студентов** Состоит из 3 заданий: №1 — В стойках с различными хватами №2 — В седах, лёжа или упорах с различными хватами №3 — Прыжки Состоит из 4 заданий: №1 — Перекат мяча по рукам, по ногам, по спине или по полу №2 — Передача мяча в различных положениях №3 — Отбив мяча - ловля мяча №4 — Бросок мяча- ловля мяча **Форма контроля**: Проведение ОРУ на месте с гимнастической палкой (3 упражнения) Проведение ОРУ на месте с мячом (4 упр**)**	**3** **4**

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.	Трудоемкость (час)
Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений	Дискуссия	4
Организация занятий по гимнастике	Круглый стол	4
Развитие двигательных способностей средствами гимнастики	Дебаты	2
Правила соревнований по гимнастике	Моделирование ситуации	2

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют

возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ		
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов гимнастики**
	Тема 1.1. Гимнастика в системе фиэического воспитания	**Самостоятельная работа студентов** Письменный опрос по гимнастической строевой терминологии. **Формы отчетности:** Написать 18 определений строевых терминов

.2.	**Тема 1.2.** Гимнастическая терминология.	**Самостоятельная работа студентов** Работа состоит из 3 заданий: №1 – поворот «налево!» – 0,76 №2 – поворот «направо!» – 0,76 №3 – поворот «кругом!» – 0,76 **Форма контроля:** Выполнить практически повороты на месте.
	Название раздела 2	**Гимнастика в системе физического воспитания**
.1.	**Тема 2.1.** Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по гимнастике. Развитие двигательных способностей средствами гимнастики. Меры предупреждения травматизма	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Выполнить практически перестроения и размыкание на месте.
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность гимнастических упражнений**
.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность гимнастических упражнений Строевые упражнения.	**Самостоятельная работа студентов** Лекции по темам: № 1 – Основные задачи и средства гимнастики – 0,8 № 2 – Классификация строевых упр, сдача рапорта – 0,8 № 3 — Классификация ОРУ – 0,7 № 4 — Гимнастическая терминология в движении и на месте - Оценивается емкое содержание с раскрыванием всех основных моментов. **Форма контроля:** Написать лекции по темам

МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ		
	Название раздела 4	**Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения**
.1.	**Тема 4.1.** Общеразвивающие упражнения.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Проведение ОРУ в движении
	Название раздела 5	
.1	**Тема 5.1.** Прикладные упражнения Методика организации и проведения соревнований по гимнастике.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 6 упражнений: №1- Упражнение в стойках на осанку - №2 - Выпады, наклоны или приседы - №3 — Упражнения в седах - №4 — Упражнения лёжа - №5 — Упражнения в упорах - №6 — Упражнения в прыжках - Оценивается название исходных положений, их правильный показ, правильная подача команд, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (-) **Форма контроля:** Проведение ОРУ на месте раздельным способом (6 упражнений)
	МОДУЛЬ 3	
	Название раздела 6	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**
.1.	**Тема 6.1.** Упражнения на гимнастических снарядах.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 5 заданий: №1- Стойки и положения рук №2 — Выпады, наклоны и приседы

	Особенности занятий гимнастикой с различными возрастными группами населения.	№3 — Седы №4 — Положения лёжа, положения ног №5 – Упоры Написать 9 терминов ОРУ: стойка, наклон, выпад, сед, упор, лёжа, дуга, круг, присед. **Форма контроля:** Запись по показу разделов гимнастической терминологии. Написать работу по терминам общеразвивающих упражнений
	Тема 6.2. Акробатические упражнения Методика организации и проведения занятий гимнастикой со школьниками разного возраста.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 - Упражнения в ходьбе — 3 упражнения №2 - Упражнения в беге - 3 упражнения №3 — Упражнения в прыжках — 3 упражнения №4 — Нетрадиционные способы передвижения — 1 упражнение Оценивается правила записи, знание разделов гимнастической терминологии в движении **Форма контроля:** Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте (10 упражнений). Законспектировать лекционный материал в тетрадь
	МОДУЛЬ 4.	
	Раздел 7.	
	Тема 7.1. Прыжки. Урок гимнастики в школе	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из: прикладных упражнений - ходьба, бег, упражнения в равновесии, в лазании и перелезании, в метании и ловле, в поднимании и переноске груза, в переползании; ОРУ без предметов и с предметами, прыжки. Оценивается методика проведения, название станций с учётом знания гимнастической терминологии. **Форма контроля:** Проведение полосы препятствий
	Раздел 8.	
	Тема 8.1. Музыкальное сопровождение.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 3 заданий: №1 — В стойках с различными хватами №2 — В седах, лёжа или упорах с различными хватами №3 — Прыжки Состоит из 4 заданий:

		№1 — Перекат мяча по рукам, по ногам, по спине или по полу №2 — Передача мяча в различных положениях №3 — Отбив мяча - ловля мяча №4 — Бросок мяча- ловля мяча **Форма контроля**: Проведение ОРУ на месте с гимнастической палкой (3 упражнения) Проведение ОРУ на месте с мячом (4 упр**)**

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ		
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов гимнастики**
Б1.0. 27.01	**Тема 1.1.** Гимнастика в системе фиэического воспитания	**Самостоятельная работа студентов** Письменный опрос по гимнастической строевой терминологии. **Формы отчетности:** Написать 18 определений строевых терминов
.2.	**Тема 1.2.** Гимнастическая терминология.	**Самостоятельная работа студентов** Работа состоит из 3 заданий: №1 – поворот «налево!» – 0,76 №2 – поворот «направо!» – 0,76 №3 – поворот «кругом!» – 0,76 **Форма контроля:** Выполнить практически повороты на месте.
	Название раздела 2	**Гимнастика в системе физического воспитания**
.1.	**Тема 2.1.** Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)-

	Организация занятий по гимнастике. Развитие двигательных способностей средствами гимнастики. Меры предупреждения травматизма	Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Выполнить практически перестроения и размыкание на месте.
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность гимнастических упражнений**
.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность гимнастических упражнений Строевые упражнения.	**Самостоятельная работа студентов** Лекции по темам: № 1 – Основные задачи и средства гимнастики – 0,8 № 2 – Классификация строевых упр, сдача рапорта – 0,8 № 3 — Классификация ОРУ – 0,7 № 4 — Гимнастическая терминология в движении и на месте - Оценивается емкое содержание с раскрыванием всех основных моментов. **Форма контроля:** Написать лекции по темам
МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ		
	Название раздела 4	**Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения**
.1.	**Тема 4.1.** Общеразвивающие упражнения.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (3 упражнения) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (3 упражнения) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (3 упражнения) – 2,3 №4 выполнение под музыку ОРУ в движении нетрадиционные способы передвижения (1 упражнение)- Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд, за отсутствие организационно методических указаний – 3,3 **Форма контроля:** Проведение ОРУ в движении
	Название раздела 5	

.1	**Тема 5.1.** Прикладные упражнения Методика организации и проведения соревнований по гимнастике.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 6 упражнений: №1- Упражнение в стойках на осанку - №2 - Выпады, наклоны или приседы - №3 — Упражнения в седах - №4 — Упражнения лёжа - №5 — Упражнения в упорах - №6 — Упражнения в прыжках - Оценивается название исходных положений, их правильный показ, правильная подача команд, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (-) **Форма контроля:** Проведение ОРУ на месте раздельным способом (6 упражнений)
	МОДУЛЬ 3	
	Название раздела 6	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**
.1.	**Тема 6.1.** Упражнения на гимнастических снарядах. Особенности занятий гимнастикой с различными возрастными группами населения.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 5 заданий: №1- Стойки и положения рук №2 — Выпады, наклоны и приседы №3 — Седы №4 — Положения лёжа, положения ног №5 – Упоры Написать 9 терминов ОРУ: стойка, наклон, выпад, сед, упор, лёжа, дуга, круг, присед. **Форма контроля:** Запись по показу разделов гимнастической терминологии. Написать работу по терминам общеразвивающих упражнений
	Тема 6.2. Акробатические упражнения Методика организации и проведения занятий гимнастикой со	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 4 заданий: №1 - Упражнения в ходьбе — 3 упражнения №2 - Упражнения в беге - 3 упражнения №3 — Упражнения в прыжках — 3 упражнения №4 — Нетрадиционные способы передвижения — 1 упражнение Оценивается правила записи, знание разделов гимнастической терминологии в движении

	школьниками разного возраста.	**Форма контроля:** Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте (10 упражнений). Законспектировать лекционный материал в тетрадь
	МОДУЛЬ 4.	
	Раздел 7.	
	Тема 7.1. Прыжки. Урок гимнастики в школе	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из: прикладных упражнений - ходьба, бег, упражнения в равновесии, в лазании и перелезании, в метании и ловле, в поднимании и переноске груза, в переползании; ОРУ без предметов и с предметами, прыжки. Оценивается методика проведения, название станций с учётом знания гимнастической терминологии. **Форма контроля:** Проведение полосы препятствий
	Раздел 8.	
	Тема 8.1. Музыкальное сопровождение.	**Самостоятельная работа студентов** Состоит из 3 заданий: №1 — В стойках с различными хватами №2 — В седах, лёжа или упорах с различными хватами №3 — Прыжки Состоит из 4 заданий: №1 — Перекат мяча по рукам, по ногам, по спине или по полу №2 — Передача мяча в различных положениях №3 — Отбив мяча - ловля мяча №4 — Бросок мяча- ловля мяча **Форма контроля**: Проведение ОРУ на месте с гимнастической палкой (3 упражнения) Проведение ОРУ на месте с мячом (4 упр**)**

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Вариант № 1

1. Разновидности ходьбы:

а) на носочках, в полном приседе, скрёстным шагом

б) на руках,полушпагатами,змейкой

в)в полуприседе, выпадами, с наклонами вперёд

2. Гимнастика – это ….

а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки.

б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей.

3. Строевые упражнения:

а) размещения,расстановка

б) передвижения,перестроения,размыкания

в)разводка,обход,выход

4. Система гимнастики, в которой впервые было введено музыкальное сопровождение упражнений…

а) Сокольская

б) Немецкая

в) Французская

г) Шведская

5. Основное средство гимнастики …

а) соревнования

б) гигиенические факторы

в) оздоровительные силы природы

г) разминка

д) гимнастические упражнения

е) методы обучения гимнастическим упражнениям**6. Система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря, названий снарядов, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений – это …**

_____

7. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии - …

а) колонна

б) шеренга

в) сомкнутый строй

г) разомкнутый строй

8. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся:

а) упражнения с лентой,с булавами

б) упражнение с палкой,с кругом

в) упражнения со скакалкой,без предметов

9.Назовите 3 направления в развитии гимнастики начала 19 века:

а) гигиеническое

б) атлетическое

в) физическое

г) прикладное

10. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в …

а) 1896г.

б) 1952г.
в) 1904г.
г) 1928г.
д) 1908г.

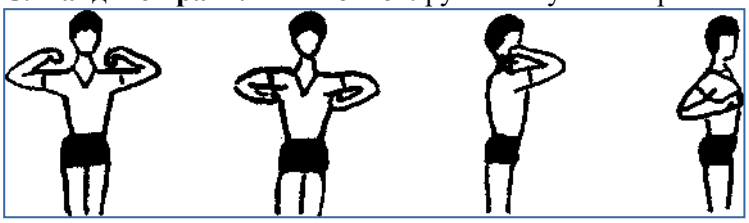
11. Продолжительность вводной гимнастики…

а) 15-20 мин
б) 10-15 мин
в) 7-10 мин
г) 2-5 мин

12. Какая подаётся команда для перестроения из шеренги уступами

_____

13. Найдите правильный ответ: руки согнуть в стороны



а б в г

14.По какой команде группа начинает движение по залу

а) группа, в обход налево (направо) по залу шагом — МАРШ
б) группа, в обход налево (направо) шагом — МАРШ
в) группа, в обход зала шагом -МАРШ

15. Сгибание туловища в различных направлениях — это _____

ОТВЕТЫ

1. в	6. гимнастическая терминология	11. в
2. в	7. б	12. По рассчёту шагом - Марш
3. б	8. а	13. а
4. а	9. а, б, г	14. б
5 д	10. а	15. Наклон

Вариант № 2

1.Какая подаётся команда для окончания упражнения в беге

_____

2.Особенностью ритмической гимнастики является…

а) проведение занятий только с женщинами
б) использование музыки
в) выполнение упражнений без пауз
г) высокая интенсивность упражнения

3.Назовите команду для построения группы в шеренгу:

а) «Группа – становись!»
б) «Группа, в одну шеренгу – стройся!»
в) «Группа – стройся!»
г) «Группа, в одну шеренгу – становись!»

4.Сколько образовательно-развивающих видов гимнастики Вам известно?

а) 3 б) 5 в) 4 г) 6

5.Термины, обозначающие статические положения, образуются

а) с учётом условий опоры и положения тела
б) путём словосложения
в) от переосмысливания
г) от корней отдельных слов

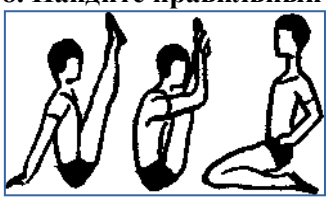
6. Какая подаётся команда для перестроения из колонны в колонну по два

_____

7. Строй – это ……

а) размещение занимающихся на одной линии, плечом к плечу, взгляд обращен в одну сторону; б) размещение занимающихся, стоящих в затылок друг другу;
в) установленное размещение занимающихся для совместных и одиночных действий

8. Найдите правильный ответ: Сед согнувшись-это



а б в

9. Команды, подаваемые для начала выполнения общеразвивающих упражнений раздельным способом…

_____

10. Выпад - это …

а) положение занимающегося на согнутых ногах
б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде
г) положение занимающегося с опорой руками

11.«Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…

а) усиливаю
б) обнаженный
в) пластичный
г) упражняю

12. Правильная терминологическая запись…

а) основная стойка, руки в стороны
б) согнуть руки перед грудью
в) стойка скрестно правой, руки за спину
г) правая нога вперёд на носок

13. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на…

а) брусьях
б) высокой перекладине
в) гимнастическом бревне

14. Кто является основателем немецкой системы гимнастики

а) Ф. Аморос
б) Ф.Ян, А. Шписс
в) М.Тырш;
г) П. Линг

15. Какие 3 требования предъявляются к терминам

_____

ОТВЕТЫ

1. Обычным бегом- Марш
2. б
3. г
4. в
5. а
6. В колонну по два- Стройся
7. в
8. а
9. Исходное положение при-нять.Упражнение начи-най.
10. б
11. г
12. в
13. в
14. б

15. доступность, точность, краткость

Вариант № 3

1.Назовите команду для построения группы в колонну
_____

2.Сколько видов включает женское многоборье
1. а) 3 б) 5 в) 6 г) 4

3.Кто является основателем сокольской системы гимнастики
а) Ф. Аморос
б) Ф.Ян, А. Шписс
в) М.Тырш;
г) П. Линг

4.Форма производственной гимнастики продолжительностью 20-30 секунд называется –
_____

5. В каком году была проведена первая научно-методическая конференция по гимнастике в СССР
а) 1930г
б) 1928г
в) 1929г

6. Какие действия ты должен выполнить при перестроении из колонны в колонну по три, если по расчёту у тебя третий номер?
а) стоять на месте
б) на первый счёт с правой ноги сделать шаг вправо; на второй счёт, не приставляя левой ноги, - шаг вперёд, чтобы стать рядом со вторым номером; на третий счёт приставить правую ногу;
в) на первый счёт с левой ноги сделать шаг влево; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вперёд чтобы стать рядом со вторым номером; на третий счёт приставить левую ногу;

7.Какие упражнения улучшают пространственную ориентировку
а) Прыжки
б)Обороты, кувырки, перевороты
в)Упражнения в лазании

8.Вспомогательный гимнастический снаряд для обучения сложных элементов и развития вестибулярного аппарата_____

9.Правильная терминологическая запись…
а) сед на коленях
б) сед в упоре сзади
в) сед под углом
г) сед с опорой сзади

10. Как называется белый порошок-средство страховки- это_____

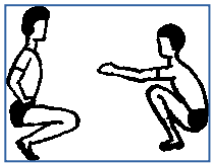
11.Кто такой правофланговый и замыкающий:
а) первый стоящий в шеренге, последний стоящий в колонне;
б) первый стоящий в колонне, последний стоящий в шеренге;
в) последний в колонне, первый в шеренге.

12. На сколько градусов нужно повернуться по команде: «Кру-гом!»?
а) 45˚
б) 360˚
в) 90˚
г) 180˚

13. Какая подаётся команда для размыкания группы по фронту влево (вправо) на один шаг_____
_____

14. Найдите правильный ответ: сед согнув ноги-это





а б в

15. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх перед выполнением упражнения?

а) чтобы на него обратили внимание
б) моя очередь
в) я всё умею
г) абсолютная готовность

ОТВЕТЫ

1.Группа, в колонну по одному-Становись.
2. г
3. в
4. микропауза
5. в
6. в
7. б
8. батут
9. б
10. магнезия
11. а
12. г
13.Влево (вправо) приставными шагами — Разом-кнись.
14. б
15. г

Вариант № 4

1.Правильная терминологическая запись…

а) Ноги на ширине плеч, руки на плечи
б) Ноги вместе, руки врозь
в)Сомкнутая стойка ноги врозь, руки согнуть к плечам
г)Стойка ноги врозь правой, руки на голову

2.Сколько спортивных видов гимнастики Вам известно?

а) 2 б) 5 в) 3 г) 4

3.Кто является основателем французской системы гимнастики

а) Ф. Аморос
б) Ф.Ян, А. Шписс
в) М.Тырш;
г) П. Линг

4. Термины прыжков и соскоков зависят:

а) от структуры и особенности двигательных действий
б) от положения тела в фазе полета
в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
г) от места отталкивания и приземления

5. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

а) ФИФА
б) НБА
в) МОК
г) ФИЖ

6. Положение занимающегося на согнутых ногах — это_____

7. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений в движении

а) раздельный
б) поточный

в) проходной
г) комбинированный

8. Для перехода с бега на шаг подаётся команда_____
_____

9. В каком году утверждена классификация видов гимнастики
а)1980г
б)1982
в)1984г

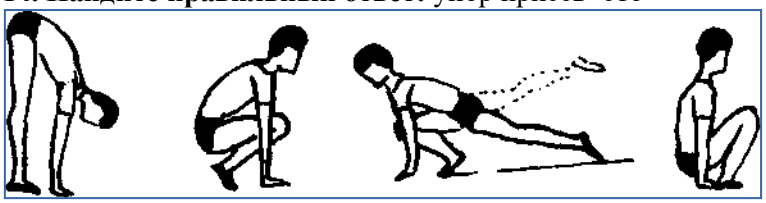
10. Какая команда является только исполнительной
а) «РАЗОЙДИСЬ!»
б) «По порядку — РАССЧИТАЙСЬ!»
в) «Кру-ГОМ!»
г) «Налево — РАВНЯЙСЬ!»

11.Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
а) промежуток
б) интервал
в) дистанция
г) ширина

12. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:
а) лечебно-прикладная гимнастика
б) профессионально-прикладная гимнастика
в) военно-прикладная гимнастика
г) спортивно прикладная

13. Является ли художественная гимнастика олимпийским видом спорта а) будет
б) нет
в) да

14. Найдите правильный ответ: упор присев- это



а б в г

15. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
а) Греция
б) Япония
в) Швеция
г) Россия

ОТВЕТЫ
1. г
2. в
3. а
4. б
5. г
6. присед
7. в
8. шагом-Марш
9. в
10. а

11. б
12. а
13. в
14. б
15. а

Вариант № 5

1.Длительность занятий гигиенической гимнастикой … минут.
а) 5 – 10
б) 15 – 20
в) 20 – 25
г) 25 – 30

2.Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
а) промежуток
б) интервал
в) дистанция
г) длина

3.Какое из средств гимнастики является общедоступным для всех категорий занимающихся
а) Вольные упражнения
б) Упражнения на гимнастических снарядах
в) Общеразвивающие упражнения
г) Прикладные упражнения

4.Кто является основателем шведской системы гимнастики
а) Ф. Аморос
б) Ф.Ян, А. Шписс
в) М.Тырш;
г) П. Линг

5. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
а) можно
б) нельзя
в) можно, по рекомендации врача

6. К нетрадиционным способам передвижения относятся:
а) с изменением направлений
б) с партнёром за спиной
в)галопом правым, левым боком

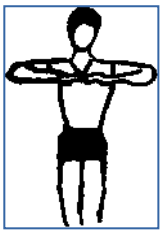
7.Правильная терминологическая запись
а) Наклон туловища влево, руки вверх
б) Основная стойка, руки вверх, наклон туловища
в) Стойка ноги врозь, наклон влево, руки вверх
г) Ноги врозь, руки вверх, наклон влево

8.Какие подаются команды при проведении сложных по координации упражнений и нетрадиционных способах передвижений_____
_____

9.Определите дозировку (количество раз), если упражнение выполняется на:
а) 2счёта-
б)4счёта-
в)8счётов-
г)16счётов-
д)32счёта-

10.Круговое движение кистями, предплечьями, руками по окружности на 360*-это_____

11.Найдите правильный ответ: руки перед собой- это

а)  б)  в)  г) 

12.В каком году образовалась Международная федерация гимнастики

а) 1813
б) 1881
в) 1903
г) 192

13.Какую команду должен подать учитель, если ученики допустили ошибку при выполнении предыдущей команды?

а) «Группа, стой!»
б) «Переделать!»
в) «Вольно!»
г) «Отставить!»

14. Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в три, если по расчёту у тебя первый номер?

а) стоять на месте
б) на первый счёт с правой ноги сделать шаг назад; на второй счёт, не приставляя левой ноги, - шаг влево, чтобы стать в затылок второму номеру; на третий счёт приставить праую ногу;
в) на первый счёт с правой ноги сделать шаг вперёд; на второй счёт, не приставляя левой ноги, - шаг влево чтобы стать впереди второго номера; на третий счёт приставить правую ногу;

15.Какие термины относятся к общеразвивающим упражнениям

а) перекат, стойка, лёжа
б) соскок, выпад, сед
в) лёжа, упор, дуга

Ответы

1. б
2. в
3. в
4. г
5. а
6. б
7. в
8.Исходное положение принять. Упражнение Начи-най
9. а-16 б-8 в-4 г-2 д-1
10. круг
11. в
12. б
13. г
14. б
15. в

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения гимнастических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника бега на короткие дистанции:
- - низкий старт;
- - стартовый разгон;
- - бег по дистанции;
- - финиширование.

2. Техника бега на средние и длинные дистанции:
- - высокий старт;

- - бег по дистанции;
- - бег по виражу.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету по дисциплине

Вопросы ВПО

1.Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
2.Правила сокращений в гимнастической терминологии.
3.Основные термины акробатических упражнений. Перечислить, дать определение и практически показать.
4.Положение о соревнованиях. Составить положение о соревнованиях.
5.Построения и перестроения, перечислить и практически провести с группой.
6.Основные термины общеразвивающих упражнений. Перечислить, дать определение и практически показать.
7.Характеристика и классификация акробатических упражнений.
8.Причины травматизма в гимнастике.
9.Характеристика и виды соревнований.
10.Строевые приёмы, перечислить и объяснить выполнение, с практическим показом.
11.Характеристика и классификация строевых упражнений.
12.Задачи и средства подготовительной части урока. Общие требования и общие методические положения к проведению.
13.Способы образования терминов. Правила применения терминов.
14.Характеристика прикладных упражнений. Виды прикладных упражнений. Методика обучения.
15.Основные термины упражнений на снарядах. Перечислить, дать определение и показать практически.
16.Спортивные виды гимнастики. Дать краткую характеристику.
17.Структура урока гимнастики. Выбор средств.
18.Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
19.Характеристика и классификация прыжков в гимнастике.
20.Особенности занятий гимнастикой с подготовительной и специальной медицинской группами.
21.Виды помощи и страховки. Дать определение и привести примеры.
22.Основные средства и методические особенности гимнастики.
23.Правила записи ОРУ на месте и в движении в таблице.
24.Содержание и методика занятий в младших ,средних и старших классах.
25.Размыкание и смыкание приставными шагами по фронту. Какая подается команда. Какие нужно произвести действия (с практическим показом)
26.Техника выполнения и методика обучения группировке и перекатам в группировке(с практическим показом)
27.Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла(с практическим показом)
28.Техника выполнения и методика обучения мосту (с практическим показом)
29.Составить комплекс ОРУ без предмета\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии и провести раздельным способом.
30.Составить комплекс ОРУ с предметом (мяч, гимн.палка) по выбору\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии и провести.
31.Признаки переутомления.

32.Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка согнув ноги (с практическим показом)
33.Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату способом в три и два приёма (с практическим показом)
4.Техника выполнения и методика обучения кувырка назад (с практическим показом)
35.Техника выполнения и методика обучения кувырка вперёд (с практическим показом)
36.Техника выполнения и методика обучения стойки на голове и руках (с практическим показом)
37.Женское многоборье по спортивной гимнастике. Дать краткую характеристику.
38.Перечислите основные фазы опорного прыжка.
39.Мужское многоборье по спортивной гимнастике. Дать краткую характеристику.
40.Способы обучения и проведения ОРУ.
41.Способы регулирования физической нагрузки.
42.Образовательно-развивающие виды гимнастики.Перечислить, дать краткую характеристику
43.Методика судейства в гимнастике.
44.Перестроение из колонны в колонну по 3. Какая подается команда. Какие нужно произвести действия.
45.Характеристика гимнастической терминологии, её значение.Требования предъявляемые к терминологии.
46.Общая и моторная плотность урока.Причины приводящие к снижению плотности урока.
47.Перестроение из шеренги уступом. Какие нужно произвести действия. Какая подается команда.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и

размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЗО

1.Гимнастическая терминология и ее значение.

План:

1.правила гимнастической терминологии
2.характеристика гимнастической терминологии
3.правила и формы записи упражнений

2.Основные средства гимнастики.

План:

1.строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения
2.упражнения гимнастического многоборья
3.акробатические упражнения
4.упражнения художественной и ритмической гимнастики

3.Формы организации занятий гимнастикой.

План:

1.занятия гимнастикой в общеобразовательной школе
2.организация урока и способы управления занимающимися
3.конспект урока по гимнастике для учащихся средних классов

4.Организация и проведение соревнований по гимнастике.

План:

1.виды и характеристика соревнований
2.состав и работа судейской коллегии на соревнованиях
3.судейство соревнований

5.Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.

План:

1.силовые упражнения
2.статические упражнения
3.силовые перемещения
4.маховые упражнения

6. Гимнастика в советской системе физического воспитания.

План:

1. задачи и характерные особенности гимнастики как средства физического развития
2. характеристика групп гимнастических упражнений
3. виды гимнастики и их характеристика

7. Предупреждение травматизма на занятиях в школе.

План:

1. меры предупреждения травматизма

2.техника выполнения и приемы страховки основных упражнений на гимнастических снарядах
3. характерные виды травм и меры оказания первой помощи

8. Строевые упражнения на уроках физической культуры в I – VIII классах.
План:
1. строевые упражнения в программе по физической культуре
2. методика обучения строевым упражнениям
3. особенности организации занятий в различных классах

9. Гимнастические выступления и праздники.
План:
1. организационные и методические мероприятия по подготовке и проведению гимнастических выступлений и праздников
2. содержание гимнастических выступлений и праздников
3. план-сценарий гимнастических выступлений и праздников к началу и окончанию учебного года

10. Акробатика на уроках физической культуры в III – XI классах.
План:
1. акробатика в программе по физической культуре
2. методика обучения акробатическим упражнениям
3. проявление возрастных особенностей учащихся в процессе занятий.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Баршай В. М. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 2-е изд., доп. и перераб.- Ростов на Дону: Феникс, 2011 – 330 с.: ил.- ISBN 978-5-222-17668-9.- 2500 экз.-Текст: непосредственный.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.- ISBN 978-5-7695-8027-7.-1500 экз.- Текст: непосредственный.

3. Тарасевич Е.А. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта – Гимнастика» / Е.А. Тарасевич – Екатеринбург УралГУФК -

Дополнительная литература:

1. Алаева Л.С., Гимнастика: методика проведения строевых и общеразвивающих упражнений. Учебно - методическое пособие для училищ Олимпийского резерва. – Омск: ФГОУ СПО «Омское государственное училище Олимпийского резерва», 2005. – 66 с.

2. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с. 2.Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред.В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. Н. К. Меньшикова. – СПб., Изд РГПУ им. А. М. Герцена, 1998. – 208 с.

5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

6. Маленкова Л. И. Теория и методика воспитания: Учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 480 с.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

8. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры: метод.указания / Н.Г. Аршинова, С.Н. Авдеева; Яросл.гос.ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2007. – 36 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов. спорт, 2003. - 463 с.

10. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений М.: Физическая культура и спорт, 1998. – 450 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. :Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/44145AF3-2F41-481D-8E22-7CC5F18F4D68.

2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 242 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/3E521049-A5E0-4ADF-8E3D-CAF685F07F4D.

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

Сайт федерации спортивной гимнастики России - http://sportgymrus.ru/

Информационный сайт о спортивной гимнастике - http://www.sportgymnastics.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Зал гимнастики, ритмики и фитнеса. Для групповых и индивидуальных занятий. Спортивный зал: 4 каната (ложни), Гимнастические брусья – 2, 2 бревна, 2 перекладины, 2

кольца, 1 беговая скоростная дорожка, 1 гимнастический помост, 1 новый батут, 8 тренажерных стоек, Беговая дорожка и 6 снарядов для выполнения опорных прыжков, 1 конь, 10 гимнастических стенок, 15 метров зеркал с опорной гимнастической стенкой, Кольца, Скакалки, Универсальный гимнастический снаряд для развития мышц.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации студентам по самостоятельной подготовке к проведению строевых упражнений и ОРУ.

Содержание	**Техника выполнения (последовательность действий)**
<u>Построение в одну шеренгу, равнение, расчет, рапорт</u>. Команды: «Группа, в одну шеренгу СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «По порядку РАССЧИТАЙСЬ», «Равнение на СЕРЕДИНУ», Имя, отчество преподавателя, группа №…в количестве…для занятий по гимнастике построена, дежурный…».	Подающий рапорт становится на место правого фланга строя. После подачи команды, как только первый встанет от него слева, он делает два шага вперед, поворачивается налево и уточняет действия учащихся: строй по одной линии, интервалы равны ширине ладони. При равнении учащиеся, приняв основную стойку, поворачивают голову в сторону правого фланга и уточняют свое положение в строю, видя грудь четвертого, считая себя первым. По команде «СМИРНО» голову держать прямо. В момент расчета учащийся называет свой порядковый номер, поворачивает голову в сторону левого фланга, затем принимает и. п.
<u>Повороты на месте.</u> Команды: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».	Повороты делаются энергично, на пятке ноги, в сторону которой делается поворот, и на носке другой. Руки прямые, прижаты посередине бедра, пальцы полусогнуты. Смотреть прямо.
<u>Ходьба и остановка группы, команды</u>: «Направо», «В обход налево шагом – МАРШ!», «На месте!» «Группа – СТОЙ!»	Занимающиеся из шеренги поворачиваются в колонну, начинают движение в обход и останавливаются.

Перестроение «Уступами» Команды: «На шесть, три, на месте - РАССЧИТАЙСЬ», «По расчету шагом - МАРШ», «На свои места шагом - МАРШ»	После расчета, обучаемые, по команде, сохраняя равнение по правофланговым в шеренгах делают названное по расчету количество шагов; для возвращения в и. п. они поворачиваются кругом и шагают на свое место в шеренге, с последующим поворотом кругом.
Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Команды: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!» «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ» Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Команды: «По три - РАССЧИТАЙСЬ», «В три шеренги - СТРОЙСЯ», «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ» Действия занимающихся по команде «Прямо!» Команды: «На месте шагом – МАРШ!» «Прямо!» Движение с изменением направления. Команды: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!»; «Змейкой - МАРШ!», «По диагонали, по кругу и т. д.- МАРШ!» «В обход налево – МАРШ!»	Первые номера стоят на месте, на 3 счета вторые номера делают шаг левой назад и приставной шаг правой в сторону, вставая «в затылок» первым. Возвращение в и. п. происходит в обратной последовательности. Вторые номера стоят на месте, на 3 счета первые номера делают шаг правой назад и приставной шаг влево (встают «в затылок» вторым), третьи номера делают шаг левой вперед и приставной шаг вправо (встают перед вторыми). Возвращение в и. п. идет в обратной последовательности. Команда «Прямо» подается под левую ногу. Выполняется промежуточный шаг правой на месте, и с левой ноги занимающиеся двигаются вперед. По команде для движения противоходом направляющий изменяет направление движения на 180 градусов и движется навстречу колонне, на расстоянии 1 м от нее. «Змейка» - это ряд противоходов. Для перехода на движение змейкой необходимо сделать предварительно не менее 2-х противоходов для определения направления смещения змейки и границ для поворотов. Для прекращения движений противоходами, «змейкой», по диагонали, кругу и т. д. подается команда для движения в обход
Обучение ОРУ: 1. По показу. Показываются под счет действия, терминологически не называются. 2. По объяснению (по рассказу). Называется исходное положение, счет и движение на этот счет (ничего при этом не показывается). 3. Совмещенным способом. Называются и показываются исходное положение, называются и показываются движения на счет	Дать указание занимающимся: «Посмотрите упражнение» или «Показываю упражнение» - называть счет, показывать действия на этот счет. Упражнение желательно показывать в том ритме, в котором предстоит его выполнять; - дать команду или распоряжение о принятии и. п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения (первые повторения счет несколько замедленный, затем ускоряется и в конце вновь замедляется); - вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ». - первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения; Дать указание: «Послушайте упражнение».

4. Обучение ОРУ методом по-разделениям. Проводится чаще для выполнения сложных по координации упражнений, с тем, чтобы разучить упражнение по частям и исправить возможные ошибки. Целесообразно проводить упражнение по показу, ибо сложное упражнение долго объяснять.	- называть счет и действие, которое выполняется; - дать команду или распоряжение о принятии и. п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения - называть счет, показывать и называть действие, которое выполняется. - дать команду или распоряжение о принятии и. п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией темпом упражнения - первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения; - вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ». Показать упражнение полностью, с тем, чтобы создать представление о сложном упражнении; - дать команду или распоряжение о принятии и. п.; - подать команду «Упражнение по разделениям» и показывая (можно также называть действия) поочередно действия на счет, давать команды – «Делай – раз», «Делай – два!» и т. д., вплоть до выполнения упражнения до конца (например, «Делай - 8»). По ходу выполнения исправлять у занимающихся, возникающие ошибки. Затем подать команду к выполнению упражнения в целом и действовать как при выполнении упражнения методом по показу.
Поточный способ проведения ОРУ. При проведении ОРУ этим способом желательно, чтобы упражнения были простыми или хорошо знакомыми, чтобы учащиеся могли их выполнять без затруднений. Желательно также, чтобы конечное положение предыдущего упражнения являлось исходным для последующего. Переход от одного упражнения к другому может производить разными вариантами – важно, чтобы занимающимся было понятно, что произойдет смена упражнения	Дать команду или распоряжение к принятию и. п. и далее команду: «Вместе со мной упражнение начи-НАЙ». Начать выполнение упражнения по показу (в процессе выполнения дать указание на продолжение упражнения, вести счет и контролировать выполнение, далее: - вместо двух последних счетов в предпоследнем повторении предупредить «последний раз»; - в заключительном повторении вместо двух последних счетов предупредить - «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «и» вместо последнего счета или после него, в заключительном повторении. Он проговаривается с некоторой затяжкой, с повышенной интонацией.

При формировании педагогических умений для проведения строевых и общеразвивающих упражнений студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства учителя:
- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;

- правильно по терминологии называть движения и положения тела;
- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;
- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений. Вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т. д. (например, «раз-два-вверх-прогнулись-пять-выдох-семь-восемь»);
- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;
- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по-показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;
- сложные по координации упражнения целесообразнее проводить по-разделениям. Здесь можно наряду с разучиванием упражнения сразу исправлять ошибки занимающихся. Все вышеперечисленные элементы оцениваются при сдаче студентом текущих контролей.

При написании комплексов ОРУ, движение на каждый счет необходимо начинать с новой строки, избегая написания нескольких движений в одну строчку. Например,

И. п. - о. с.

1. Руки в стороны.
2. Руки вверх.
3. Руки вперед.
4. И. п.

Если движение проходит на несколько счетов, то счет можно записывать сокращая дефисом, например:

И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3. Три пружинящих наклона вперед прогнувшись.

4. и. п.

При написании конспекта занятия в целом необходимо, чтобы частная задача, средства к ней, количество выполнения (дозировка) и методический прием располагались на одной горизонтали.

Упражнения на снарядах из школьной программы.

Юноши. Брусья.

Из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъём в упор - махом вперёд, сед ноги врозь - перехват руками в упор ноги врозь вне и кувырок вперед в упор сидя ноги врозь - перемах ногами внутрь, мах назад, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись.

Перекладина.

Из виса стоя согнув руки - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъём переворотом в упор – отмах, оборот в упоре, соскок дугой. С прыжка – вис – подъем двумя, поворот в упор, отмах, оборот в упоре, соскок дугой.

Акробатика.

Из положения о.с., шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - длинный кувырок вперёд в упор присев – кувырок вперед ноги врозь – широкая стойка ноги врозь, наклон прогнувшись, руки в стороны, стойка на голове и руках - опуститься в упор лежа, упор присев, встать - переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 125 см).

Прыжок согнув ноги.

Девушки. Брусья р/в.

Из виса стоя согнув руки хватом за н/ж лицом наружу - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъём переворотом в упор на н/ж - поочередные перемахи правой и левой в упор сидя на н/ж – перехват правой хватом снизу за в/ж – толчком одной, махом другой переворот в упор на в/ж, спад в вис, три маха – вис лежа на н/ж, сед на левом (правом) бедре, поворот в упор, отмах, оборот в упоре, соскок дугой ноги врозь.

Бревно.

Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой - перемах с поворотом в упор в ноги врозь - махом назад, вскок в упор присев, правая (левая) впереди -

стойка на носках, руки вверх-наружу шаг правой (левой) с полуприседом – круг левой (правой) рукой книзу, шаг левой (правой) с полуприседом - круг правой (левой) рукой книзу - приставляя ногу, стойка на носках, руки на пояс - шаги польки до конца бревна – поворот на носках (в приседе) три шага с высоким подниманием бедра, три прыжка со сменой ног, поворот, равновесие (ласточка), соскок прогнувшись.

Акробатика.

Из положения о.с. шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках - перекатом вперёд, упор присев – кувырок назад в сед на правом (левом) бедре, левая (правая) назад, встать - переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 120 см).

Прыжок ноги врозь.

Прикладные упражнения.

Лазание по канату в 2, в 3 приема.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

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

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

3. Бег 20 м. выполняется с высокого старта по сигналу преподавателя.

4. Челночный бег 3х10 выполняется с низкого или высокого старта с обязательным касанием линий отметки.

5. Наклон из положения стоя выполняется на гимнастической скамейке, не сгибая ног, с удержанием – три счета.

6. Мост выполняется из положения лежа, оценивается вертикальное положение плеч относительно пола – техника исполнения.

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

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

9. Шаг – наскок на две – прыжок с поворотом на 360 градусов оценивается точность исполнения и приземления.

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

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма балов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	нстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Структура реферата:

1) титульный лист;
2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
3) введение;
4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
5) заключение;
6) список использованной литературы;
7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Критерии оценки реферата:

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- все критерии раскрыты - «отлично»;
- есть небольшие недочеты - «хорошо»;
- есть грубые недочеты - «удовлетворительно;
- несоответствие работы - «неудовлетворительно».

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1			**22**	**42**
Посещение занятий		Посещение 1 занятия – 0,8 балла	<8	8
Контроль видов деятельности	Написать работу по гимнастической строевой терминологии, перестроения на месте.	Работа состоит из 2 заданий: №1 – написать определение строевых терминов – 4,0 №2 –написать команды и действия для перестроений на месте– 3,7	3,7	7,0
	Выполнить практически перестроени	Работа состоит из 3 заданий: №1 – поворот «налево!» в движении – 0,76	1,2	2,3

	я в движении.	№2 – поворот «направо!» в движении – 0,76 №3 – поворот «кругом!» в движении – 0,76		
	Проверочная работа по И.П.	Из возможных 15 оценивается не меньше 12.	1,8	3,5
Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: № 1 – Основные средства гимнастики – 0,8 № 2 – Построения, перестроения, сдача рапорта – 0,8 № 3 - Классификация ОРУ – 0,7 Оценивается емкое содержание с раскрыванием всех основных моментов.	1,2	2,3
	Написать доклад	Написать и рассказать перед аудиторией одну из тем по гимнастике. Оценивается качество работы, подготовленность, наличие мультимедиа, владение гимнастической терминологией- 7	3,7	7
	Провести подготовительную часть урока по гимнастике	Наличие конспекта подготовительной части урока и его проведение под музыкальное сопровождение - 7 (если нет конспекта минус 1; за неточное выполнение упражнений и подачу неверных команд минус 2).	3,7	7
Модуль №2			**22**	**42**
Посещение занятий		Каждое занятие оценивается в 0, 8 балла.	<8	8
Контроль видов деятельности	Проведение ОРУ в движении	Состоит из 3 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (5 упражнений) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (5 упражнений) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (5 упражнений) – 2,3 Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд – 3,3	3,7	7
	Проведение ОРУ на месте раздельным способом (12 упражнений)	Оценивается подготовка упражнений, их правильный показ, попадание в музыкальную фразу и остановка упражнения, а также в	3,7	7

		процессе выполнения упражнения дать ОМУ (- 3,3)		
	Проведение ОРУ на месте поточным способом (12 упражнений)	Оценивается подготовка упражнений, их правильный показ, попадание в музыкальную фразу, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (- 3,3)	3,7	7
Самостоятельная работа	Проведение основной части урока по гимнастике	Наличие конспекта основной части урока - 7 (если нет конспекта минус 1; за неточное выполнение упражнений и подачу неверных команд минус 2).	3,7	7
	Написать доклад по темам	Написать и рассказать перед аудиторией одну из тем по гимнастике. Оценивается качество работы, подготовленность, наличие мультимедиа, владение гимнастической терминологией- 7	3,7	7
	Написать реферат по темам	Оценивается оформление работы с титульным листом, введением, главами, заключением, наличие мультимедиа - 7	3,7	7

Модуль №3			**21**	**34**
Посещение занятий		Каждое занятие оценивается в 0,6 балла.	<6	6
Контроль видов деятельности	Написать работу по задачам урока по гимнастике	Состоит из 3 заданий: №1 – написать оздоровительные задачи на уроке – 1,9 №2 – написать образовательные задачи на уроке – 1,9 №3 – написать воспитательные задачи на уроке – 1,9	3,5	5,7
	Написать работу по методике проведения урока гимнастики в школе	Состоит из 3 заданий: №1 – написать методику проведения урока гимнастики в младшем школьном возрасте – 1,9 №2 – написать методику проведения урока гимнастики в среднем школьном возрасте – 1,9 №3 – написать методику проведения урока гимнастики в старшем школьном возрасте – 1,9	3,5	5,7
	Написать работу по технике гимнастических упражнений	Написать технику исполнения гимнастического элемента – 1,9; его методику изучения – 1,9; и используемые средства – 1,9	3,5	5,7

Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: №1 - Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике категории «Б». – 0,8 №2 - Методический разбор техники выполнения силовых упражнений и маховых упражнений – 0,9 №3 - Организация урока и способы управления занимающимися – 1,0	0,7	1,1
	Написать конспект по гимнастике	Написать конспект по всем правилам его оформления для любого возраста школьников – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; нет «шапки» или другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
	Составить комбинацию на гимнастических снарядах	Оформить с использованием гимнастической терминологии, с расстановкой баллов, с выведением общей трудности выполнения упражнений – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
Модуль №4			**21**	**34**
Посещение занятий		Каждое занятие оценивается в 0,6 балла.	<6	6
Контроль видов деятельности	Написать работу по терминологии гимнастических упражнений	Написать определения гимнастических упражнений – 5,7. Оценивается точность и емкость определений – минус 2	3,5	5,7
	Провести основную часть урока по гимнастике	Оценивается умение объяснить технику гимнастического элемента, описать методику обучения и применить ее, а также владение средствами по изучению данного гимнастического упражнения – 5,7. Если нет конспекта основной части урока – минус 1,0; недочеты в объяснении, методике – 0,6-1,5	3,5	5,7
	Провести урок по гимнастике	Написать конспект, провести подготовительную, основную и заключительную части урока – 5,7. Недочеты в проведении урока – 1,5-2,5	3,5	5,7
Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: №1 - Структура урока по гимнастике – 0,8 №2 - Методика проведения урока гимнастики в школе 1-2 класс. – 0,9	0,7	1,1

		№3 - Методика проведения урока гимнастики в школе 3-4 класс – 1,0		
	Написать конспект по гимнастике	Написать конспект по всем правилам его оформления для любого возраста школьников – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; нет «шапки» или другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
	Написать реферат по теме «Гимнастика в школе»	Оценивается оформление работы с титульным листом, введением, главами, заключением, наличие мультимедиа - 5,7	3,5	5,7

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА»

направление подготовки 49.03.02. «Адаптивная физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.О.14.01 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1и 2 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1-2 курсах- история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 компетенциями, Способен проводить занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1.1. Гимнастика в системе фиэического воспитания

1.2. Гимнастическая терминология.

2.1.Гимнастические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по гимнастике. Развитие двигательных способностей средствами гимнастики.

Меры предупреждения травматизма

3.1.Оздоровительная направленность гимнастических упражнений

Строевые упражнения.

МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1.Общеразвивающие упражнения.
5.1.Прикладные упражнения
Методика организации и проведения соревнований по гимнастике.
МОДУЛЬ 3 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ
6.1.Упражнения на гимнастических снарядах.
Особенности занятий гимнастикой с различными возрастными группами населения.
6.2. Акробатические упражнения
МОДУЛЬ 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫДОВ
7.1.Прыжки. Урок гимнастики в школе
8.1.Музыкальное сопровождение.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		1	**2**
Зачетные единицы	з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен	Зачет с оценкой
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36.25	36.4
Лекции (Лек)	час	18	
Практические занятия (Пр)	час	18	36
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0.4
Самостоятельная работа, в том	час	35.8	35.6
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		
Часов в интерактивной форме (Инт)	час	6	6

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	Зачет с оценкой
Контактная работа (контакт. часы), в том	час	14,4
Лекции (Лек)	час	4
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	125,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4