Екатеринбургский колледж физической культуры
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: 2023.04.20 12:30:39 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
М.И.Салимов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «СОО.01 **Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика»**

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

| **Очная форма обучения** | |
|---|---|
| Курс | **2** |
| Семестр | **3** |
| Объем в часах всего | **90** |
| в т.ч.: лекции | **10** |
| практические занятия | **54** |
| лабораторные занятия | |
| самостоятельная работа | **8** |
| консультации | |
| Экзамен | **18** |
| Зачет | **-** |
| Зачет с оценкой | **-** |

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01«Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022г.).

Разработчики:
Кафедра Тим ФК
Варнавина Н.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 заседания кафедры от 18.04.2023 г.).

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от 20.04.2023 г.)

*СОДЕРЖАНИЕ*


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |
| **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **30** |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ГИМНАСТИКА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения, формируются компетенции:

| Код ПК, ОК | Наименование компетенции | Коды знаний | Знания | Коды умений | Умения |
|---|---|---|---|---|---|
| ПК 1.1 | Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. | З.1.1.01 | Знать нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;<br>цели и задачи физкультурно-спортивной работы;<br>направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;<br>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы; | У.1.1.01 | Уметь определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;<br>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;<br><br>Навыки:<br>разработки общего плана физкультурно-спортивной работы; |
| ПК 1.2 | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях | З.1.2.01 | Знать значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.<br>способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры;<br>средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;<br>основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи | У.1.2.01. | Уметь разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи:<br>разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;<br>использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи. |
| ПК 1.3 | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и | З.1.3.01 | Знать цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и | У.1.3.01 | Уметь использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спортивно-массовые мероприятия. | | спортивно-массовых мероприятий;<br>технология организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;<br>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;<br>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;<br>техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю | | строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;<br>вовлекать в мероприятия и взаимодействовать с участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами;<br>разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;<br>составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;<br>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;<br>организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;<br>осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий |
| ПК 1.5 | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. | З.1.5.01 | Знать основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;<br>порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов);<br>состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;<br>квалификационные требования к судьям по виду спорта, к судьям мероприятия по выполнению | У.1.5.01 | Уметь планировать работу судейской коллегии;<br>пользоваться контрольно-измерительными приборами;<br>осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов);<br>анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта;<br>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;<br>определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);<br>состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;<br>правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);<br>положение или регламент и программа спортивных соревнований;<br>требования к документальному оформлению подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;<br>содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью | | в соответствии с установленной ступенью |
| ПК 3.1 | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. | З.3.1.01 | Знать теоретические и методические основы планирования подготовки занимающихся и учебно - тренировочных занятий по гимнастике. | У.3.1.01 | Планировать различные формы занятий по гимнастике с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, с учетом положений дидактики, теории и методики физической культуры и климатических особенностей |
| | | З.3.1.02 | Знать содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой при реализации программ. | У.3.1.02 | Планировать организацию и содержание занятий гимнастикой при реализации программ. |
| | | З.3.1.03 | Знать положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. | У.3.1.03 | Планировать учебно - воспитательный процесс по гимнастике в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, осуществлять разработку содержания занятий по гимнастике. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ПК 3.2 | Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. | З.3.2.01 | Знать методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в гимнастике. | У.3.2.01 | Проводить учебно – тренировочные занятия по гимнастике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры. |
| | | З.3.2.02 | Знать основы техники гимнастических упражнений (в том числе новых) и методику обучения им. | У.3.2.02 | Подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и технологии обучения и диагностики. |
| | | З.3.2.03 | Знать основы теории и методики преподавания гимнастики. | У.3.2.03 | Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся гимнастикой; развития физических качеств в процессе занятий гимнастикойс учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий. |
| | | З.3.2.04 | Знать факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по гимнастике. | У.3.2.04 | Проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий гимнастикой. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| | Очная форма обучения |
| Курс/семестр | 2 курс (3 семестр) |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 90 |
| в т. ч.: | |
| Лекции | 10 |
| Практические занятия | 54 |
| Лабораторные занятия | |
| Консультации | |
| Самостоятельная работа | 8 |
| Курсовая работа | |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин) | |
| Промежуточная аттестация | |
| Форма контроля | экзамен |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Коды знаний и умений | Объем часов в форме практической подготовки |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма обучения | | | очная форма обучения |
| *1* | *2* | **3** | *5* | *6* | *7* |
| **Раздел 1.** Основы теории и методики преподавания гимнастики | | | | | |
| **Тема 1.1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина** | **Содержание** | **2** | *ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2* | З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01 | *2* |
| | Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Гимнастика -профилирующий предмет в средних физкультурных учебных заведениях. | | | | |
| **Тема 1.2 Гимнастическая терминология** | **Содержание** | **8** | | | 6 |
| | Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись гимнастических упражнений: формы и типы записи упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений: запись общеразвивающих упражнений без предмета, запись общеразвивающих упражнений с предметами: с гимнастической палкой, с мячом. Запись упражнений на гимнастической стенке, скамейке, в парах. Запись упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, вольных упражнений. | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |
| | **Практическое занятие №1.** Разработать и провести комплекс упражнений с мячом, с г/палкой, в парах, на гимнастической скамейке | 4 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа №1** Составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, с г/палкой, в парах, на гимнастической скамейке. | | | | |
| **Тема 1.3**<br><br>**Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике** | **Содержание** | **8** | *ПК.1.1,*<br>*ПК.1.2,*<br>*ПК.1.3,*<br>*ПК.1.4,*<br>*ПК.1.5,*<br>*ПК.3.1,*<br>*ПК.3.2* | З.1.1.01<br>У.1.1.01<br>З.1.2.01<br>У.1.2.01<br>З.1.3.01<br>У.1.3.01<br>З.1.4.01<br>У.1.4.01<br>З.1.5.01<br>У.1.5.01<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | 6 |
| | Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |
| | **Практическое занятие №2**. Обучение приёмам страховки и помощи акробатическим упражнениям | | | | |
| | **Практическое занятие №3** Обучение приёмам страховки и помощи на снарядах: брусья, кольца, перекладина | | | | |
| | **Практическое занятие №4** Обучение приёмам страховки и помощи в опорных прыжках | | | | |
| **Тема 1.4 Основы техники и основы обучения гимнастическим упражнениям** | **Содержание** | **6** | | | 8 |
| | Техника гимнастических упражнений. Статические и динамические упражнения. Вращательные, маховые и силовые упражнения. Знания, двигательные умения и навыки. Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приёмы при обучении гимнастическим упражнениям. | | *ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2* | З.1.1.01<br>У.1.1.01<br>З.1.2.01<br>У.1.2.01<br>З.1.3.01<br>У.1.3.01<br>З.1.4.01<br>У.1.4.01<br>З.1.5.01<br>У.1.5.01<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | |
| | **Практическое занятие №5** Техника выполнения упражнений на перекладине | | | | |
| | **Практическое занятие №6** Техника выполнения упражнений на брусьях | | | | |
| | **Практическое занятие №7** Техника выполнения упражнений на кольцах | | | | |
| | **Практическое занятие №8** Техника выполнения упражнений на коне-махи | | | | |
| **Раздел 2. Основные средства гимнастики** | | | | З.1.1.01 | 8 |
| **Тема 2.1** | **Содержание** | **8** | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения** | Характеристика строевых , общеразвивающих и прикладных упражнений. Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий, ширина строя, глубина строя, построение, перестроение, размыкание, смыкание. 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,<br>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 на месте раздельным способом, поточным. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелезанию, ползанью, перелезанию. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению и проведению. | | *ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2* | У.1.1.01<br>З.1.2.01<br>У.1.2.01<br>З.1.3.01<br>У.1.3.01<br>З.1.4.01<br>У.1.4.01<br>З.1.5.01<br>У.1.5.01<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |
| | **Практическое занятие №9.** 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. | | | | |
| | **Практическое занятие №10** 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, перестроение из одной шеренги в три и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно, из колонны по одному в колонну по три(четыре)поворотом в движении и обратно, из одной шеренги уступами и обратно, размыкание и смыкание по фронту. | | | | |
| | **Практическое занятие № 11** Проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом : в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения. | | | | |
| | **Практическое занятие № 12** Запись статических положений по показу. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Практическое занятие № 13** Методика проведения полосы препятствий в подготовительной части урока. | | | | |
| | **Практическое занятие № 14**Проведении комплексов ОРУ на месте раздельным способом: без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. | | | | |
| **Тема 2.2 Упражнения гимнастического многоборья** | **Содержание** | **6** | *ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2* | З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01 | 10 |
| | Техника выполнения и методика обучения. | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |
| | **Практическое занятие №15** 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,<br>обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки). | | | | |
| | **Практическое занятие №16** Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки. | | | | |
| | **Практическое занятие №17** Юноши и девушки : через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь. | | | | |
| **Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой** | | | *ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2* | З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 | 12 |
| **Тема 3.1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе** | **Содержание** | **10** | | | |
| | Урок ка основная форма организации занятий в школе.Общие требования к уроку. Структура урока. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урока : задачи, средства; общие требования к проведению; общие методические положения к проведению: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упр., плотность урока. Подготовка педагога к проведению урока.Формы организации урока. Особенности занятий гимнастикой с учащимися с подготовительной и специальной медицинских групп. | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Практическое занятие №18** Проведение фрагмента урока подготовительной и основной части урока по гимнастике по заданию преподавателя. | | | У.1.5.01<br>З.3.1.01 | |
| | **Практические занятия № 19** Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте школьной программы | | | У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | |
| | **Самостоятельная работа №2** Составить конспект урока по гимнастике по заданию преподавателя | | | | |
| **Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по гимнастике** | **Содержание** | **2** | 4 | | ***2*** |
| | Виды и характеристика соревнований. Судейство соревнований. Документы , необходимые для проведения соревнований. Особенности судейства массовых соревнований. | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | |
| | **Практические занятия № 20** Составить положение о соревнованиях по гимнастике | | | | |
| **Всего:** | | **90** | | | **54** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

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

### 3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз».

### 3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

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

#### 3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Гимнастика. / Под ред.М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - Академия, 2001.- 448 с. - ISBN 5-7695-0796-9

2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 448 с.

3. Смирнова Л.А.Общеразвивающие упражнения для младших школьников.

М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 160 с.

4. Смирнова Л.А.Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

**3.3.2. Дополнительная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика /под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной.- М.: Академия, 2012.- 288с.

**3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)**

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**9.1. Программное обеспечение**

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOR
Libre OFFICE
Dr.Web Desktop Security Suite (комплекснаязащита)
Система «Ведомости кафедры»

**9.2. Материально-техническое обеспечение**

Аудитория №127, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Парты 15 шт, стулья 31 шт, доска, проектор ASER-, экран- Lumien, колонки- Defender.

Зал гимнастики. Для групповых и индивидуальных занятии. Спортивный зал: гимнастические брусья – 2, бревно-1, перекладины-2, кольца-2, 1 гимнастический помост, 1 конь, опорный прыжок-1, обручи-15шт, скакалки-15шт, мячи-20-шт. гимнастические палки-25шт.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| Тема 1.1 Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина | Посещение занятий | З.01.01<br>У.01.01 | Опрос | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 3 | 6 |
| Тема 1.2 Гимнастическая терминология | Посещение занятий | З.3.2.04<br>У.3.2.04<br>З.3.3.01<br>У.3.3.01 | Письменный опрос | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Контрольная работа<br>Контроль выполнения самостоятельной работы | 5 | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Тема 1.3 Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике | Посещение занятий | З.3.2.04<br>У.3.2.04<br>З.3.3.01<br>У.3.3.01 | Опрос | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Практическая работа<br>Контроль выполнения самостоятельной работы | 5 | 8 |
| Тема 1.4<br>Основы техники и основы обучения гимнастическим упражнениям | Посещение занятий | З.3.3.02<br>У.3.3.02<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | Опрос | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Практическая работа<br>Контроль выполнения самостоятельной работы | 7 | 10 |
| Тема 2.1 Строевые, Общеразвивающие и прикладные упражнения | Посещение занятий | З.1.1.01<br>У.1.1.01<br>З.1.2.01 | Фронтальный опрос диктант | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Демонстрация полученных навыков | 7 | 10 |
| Тема 2.2 Упражнения гимнастического многоборья | Посещение занятий | З.1.1.01<br>У.1.1.01<br>З.1.2.01<br>У.1.2.01<br>З.1.3.01<br>У.1.3.01<br>З.1.4.01<br>У.1.4.01<br>З.1.5.01<br>У.1.5.01<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | тест | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Практическая работа<br>Демонстрация полученных навыков | 7 | 10 |
| Тема 3.1.<br>Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе | Посещение занятий | З.1.1.01<br>У.1.1.01<br>З.1.2.01<br>У.1.2.01<br>З.1.3.01<br>У.1.3.01<br>З.1.4.01<br>У.1.4.01<br>З.1.5.01<br>У.1.5.01<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | конспект | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Практическая работа | 7 | 10 |
| Тема 3.2.<br>Организация и проведение соревнований по гимнастике | Посещение занятий | З.04.01<br>У04.01<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02 | Опрос | 2 | 4 |
| | Контроль результатов освоения | | Практическая работа | 3 | 6 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

**Вопросы к зачету**

1. Основные задачи гимнастики.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Места для занятий гимнастикой и их оборудование. Правила эксплуатации.
6. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
7. Причины травматизма и меры по предупреждению травм.
8. Что такое гимнастическая терминология, её значение и требования к ней.
9. Характеристика и значение страховки, самостраховки и помощи для освоения техники упражнений на снарядах.
10. Термины общеразвивающих упражнений. Привести примеры.
11. Основные формы записи гимнастических упражнений.
12. Термины акробатических упражнений. Привести примеры.
13. Термины упражнений на снарядах. Привести примеры.
14. Условные точки и границы зала.
15. Характеристика строевых упражнений.
16. На какие группы подразделяются команды для проведения строевых упражнений?
17. Основные строевые приёмы.
18. Основные понятия строевых упражнений.
19. Построение в шеренгу и в колонну. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно, перестроение из колонны в колонну по 2 и обратно. Перестроение из шеренги в 3 уступами и обратно.
20. Правила проведения ОРУ в движении проходным способом.
21. Правила проведения ОРУ на месте раздельным способом.
22. Правила записи ОРУ без предмета в движении.
23. Правила записи ОРУ без предмета на месте.
24. Основные термины музыкальной грамоты.
25. Перечислить общеразвивающие упражнения в движении.
26. Классификация строевых упражнений.
27. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
28. Правила записи ОРУ на месте с гимнастической палкой.
29. Правила записи ОРУ на месте с мячом.
30. Правила записи ОРУ на месте в парах.
31. Правила записи ОРУ на месте на гимнастической скамейке.
32. Правила записи ОРУ на месте со скакалкой.

33. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению.
34. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35. Характеристика и классификация прыжков.
36. Перечислить мужское многоборье.
37. Перечислить женское многоборье.
38. Методика составления комплекса утренней гимнастики.
39. Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно, перестроение из колонны в колонну по 3 и обратно. Перестроение из колонны поворотом в движении.
40. Размыкания и смыкания.

**Вопросы к экзамену**

1. Урок как основная форма организации.
2. Структура урока.
3. Общие методические положения к проведению урока.
4. Методика проведения подготовительной части урока.
5. Методика проведения основной части урока.
6. Методика проведения заключительной части урока.
7. Подготовка преподавателя к проведению урока и разработка документов планирования.
8. Методика составления конспекта.
9. Основная гимнастика: задачи, средства.
10. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в младшем школьном возрасте.
11. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой среднем школьном возрасте.
12. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в старшем школьном возрасте.
13. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами.
14. Основные формы занятия гимнастикой.
15. Методические особенности занятий гимнастикой с лицами среднего возраста.
16.Характеристика производственной гимнастики.
17. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике.
18. Виды планировании. Основные документы планирования, методика их составления.
19. Методические особенности занятий гимнастикой с лицами старшего и пожилого возраста.

20. Требования к преподавателю(учителю), ведущему занятия по гимнастике.
21. Методика проведения уроков с музыкальным сопровождением.
22. Правила записи гимнастических упражнений на снарядах. Составить обязательную программу и записать на одном из снарядов (5-6 упражнений).
23. Атлетическая гимнастика. Составить комплекс по методу круговй тренировки.
24. Методика формирования правильной осанки на уроках гимнастики.
25. Классификация и термины акробатических упражнений. Составить комбинацию из 5-6 акробатических упражнений.
26.Основные термины: вис, упор, сед, размахивание. Составить комбинацию на брусьях р/в.
27. Фигурная маршировка "дробление", "сведение", разведение, слияние. Перестроение.
28. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
29. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку вперед в стойку на лопатки.
30. Методические особенности занятий гимнастикой с женщинами.
31. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
32. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной психологической нагрузки занимающихся.
33. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения.
34. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
35. Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе.
36. "Круговая тренировка" на уроках гимнастики.
37. Анализ техники исполнения и методика обучения лазанию по канату в два и три приема.
38. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.
39. Анализ техники исполнения и методика обучения группировке и перекатам.
40. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку вперёд.
41. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку назад.
42. Анализ техники исполнения и методика обучения мосту.
43. Методика обучения упражнениям в равновесии.
44. Анализ техники исполнения и методика обучения подъёму переворотом.
45. Анализ техники исполнения и методика обучения стойке на голове и руках.

46. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку вскок в упор присев,соскок прогнувшись через козла.
47. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги через козла.
48. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
49. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку вскок в упор стоя на коленях, из седа на пятках махом руками соскок.
50.Методика обучения упражнениям в висах и упорах.
51. Оздоровительная направленность гимнастических упражнений упражнений.
52. Характеристика строевых упражнений.
53. Характеристика упражнений на снарядах.
54. Характеристика прикладных упражнений
55. Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии.
56.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии с предметом по выбору ( мяч, гимнастическая палка).
57.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии в парах.
58Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии на гимнастической скамейке.
59 Составить полосу препятствии из 4-5 станций по выбору для учащихся с 1-11 кл
60. Судейство соревнований по гимнастике

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:**

**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 мето-
дических 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.

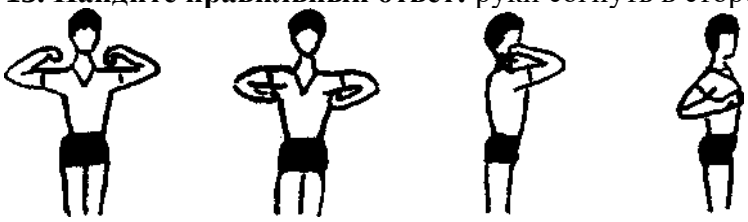
**11. Продолжительность вводной гимнастики…**

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 залушагом — 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

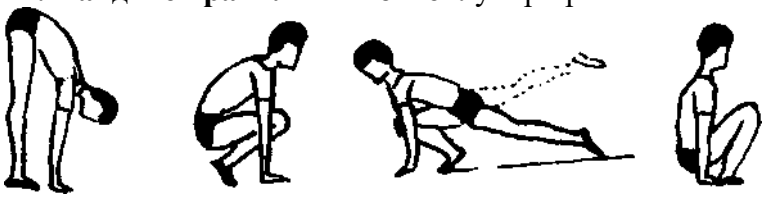
**8. Для перехода с бега на шаг подаётся команда_____**
**_____**

**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

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

**Тематика рефератов**

Не предусмотрено

**Тематика контрольных работ**

Не предусмотрено

**Тематика курсовых работ**

Не предусмотрено

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

**Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)**

| Тема | Содержание | Форма отчётности | Трудоемкость |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина** | Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. | Конспект | 2 |
| **Тема 1.2 Гимнастическая терминология** | Значение гимнастической терминологии на занятиях гимнастикой. | Конспект | 2 |
| **Тема 1.3 Меры безопасности и профилактика травматизма** | Влияние гимнастики на организм занимающегося. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях гимнастикой. | Конспект | 2 |
| **Тема 1.4 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гимнастике.** | Удовлетворенность гимнастов уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований. | Конспект | 2 |
| **Тема 2.1 Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения** | Характеристика строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений. | Конспект | 2 |
| Всего | | | 6 |

**Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)**

| Тема | Содержание | Форма отчётности | Трудоемкость |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина** | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина Предмет и задачи гимнастики: место гимнастики в системе физического воспитания. -Оздоровительное,общеразвивающее, воспитательное значение гимнастики. -Образовательное значение гимнастики, значение гимнастики в формировании правильного телосложения человека. -Методические особенности гимнастики. | конспект | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | -Характеристика групп гимнастических упражнений: - строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения художественной гимнастики, простые и опорные прыжки, подвижные игры, эстафеты. - Классификация видов гимнастики. Виды гимнастики, их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.<br>- Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в армии | | |
| **Тема 1.2 Гимнастическая терминология** | -Характеристика, значение и краткая история развития гимнастической терминологии.<br>- Принципы образования гимнастических ерминов.<br>- Требования, предъявляемые к терминологии.<br>- Правила сокращенного описания упражнений.<br>- Правила применения гимнастических терминов. | конспект | 10 |
| **Тема 1.3 Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике** | -Характеристика травм на занятиях гимнастикой и первая помощь. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и правил обучения, спортивной тренировки, организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должное дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Профилактика травматизма.<br>- Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и | конспект | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | в вольных упражнениях. Обучение приемам страховки и помощи | | |
| **Тема 1.4 Основы техники и основы обучения гимнастическим упражнениям** | Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата, систем анализаторов, энергообеспечения, психических и личностных свойств занимающихся при выполнении гимнастических упражнений. Статические упражнения, устойчивое, неустойчивое, безразличное, ограничено-устойчивое равновесие тела. Плечо и момент силы тяжести. | конспект | 6 |
| | Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движений. Закон сохранения энергии количества движения. Реактивное движение, реактивная сила, хлестовое движение. Вращательные движения в условиях опорного и без опорного положения тела. Отталкивание. Приземление. Силовые и маховые упражнения. Структура маховых гимнастических упражнений. Техническая основа гимнастического упражнения. Классификация маховых упражнений на снарядах. | | |
| **Тема 2.1 Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения** | Характеристика строевых , общеразвивающих и прикладных упражнений. Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий, ширина строя, глубина строя, построение, перестроение, размыкание, смыкание. 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, | конспект | 11 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | в парах, на гимнастической скамейке. Методика проведения ОРУ на месте раздельным способом, поточным. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелезанию, ползанью, перелезанию. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению и проведению. | | |
| **Тема 2.2 Упражнения гимнастического многоборья** | -Характеристика упражнений на снарядах.<br>- Основы техники и методика обучения | конспект | 20 |
| **Тема 3.1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе** | Урок ка основная форма организации занятий в школе.Общие требования к уроку. Структура урока. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урока : задачи, средства; общие требования к проведению; общие методические положения к проведению: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упр., плотность урока. Подготовка педагога к проведению урока.Формы организации урока. Особенности занятий гимнастикой с учащимися с подготовительной и специальной медицинских групп. | конспект | 8 |
| **Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по гимнастике** | Виды и характеристика соревнований. Судейство соревнований. Документы , необходимые для проведения соревнований. Особенности судейства массовых соревнований. | конспект | 8 |
| Всего | | | 71 |

## 5.2. Использование интерактивных методов обучения

| наименование разделов и тем | интерактивные методы обучения | направление программы воспитания |
|---|---|---|
| Проведение соревнований и корпоративного отдыха | анализ конкретных ситуаций (кейс-задание) | Развитие интеллектуального потенциала обучающихся |

**СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ**

| **Интерактивные методы обучения:** | **Основные направления программы воспитания:** |
|---|---|

| | |
|---|---|
| – круглый стол (дискуссия, дебаты); | – гражданско-патриотическое и правовое направление |
| – деловые и ролевые игры; | – духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление |
| – метод проектов; | – спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление |
| – дидактическая игра; | – профессионально-трудовое направление |
| – решение проблемных задач и др. | – студенческое самоуправление |
| – мозговой штурм; | – научно-образовательное направление |
| – анализ конкретных ситуаций; | – экологическое направление. |
| – мастер-классы; | |
| – тренинг; | |
| – внеконтексные операции с понятиями; | |
| – решение проблемных задач и др | |