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 15:30:42 +05'00'

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ГИМНАСТИКА)»

МДК.03.02

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения				**Заочная форма обучения**				
Курс	**2**	**3**	**4**	Курс	**1**	**2**	**3**	**4**
Семестр	**3**	**5, 6**	**7,8**	Семестр	**2**	**3, 4**	**5, 6**	**7, 8**
Объем в часах всего	**36**	**224**	**156**	Объем в часах всего	**32**	**244**	**80**	**64**
в т.ч.: лекции	**16**	**36**	**36**	в т.ч.: лекции	**2**	**8**	**8**	**8**
практические занятия	**16**	**150**	**90**	практические занятия	**6**	**14**	**16**	**16**
лабораторные занятия	**-**	**-**	**-**	лабораторные занятия	**-**	**-**	**-**	**-**
самостоятельная работа	**4**	**20**	**12**	самостоятельная работа	**20**	**214**	**43**	**27**
консультации	**-**	**6**	**8**	консультации	**-**	**-**	**6**	**8**
Экзамен	**-**	**6**	**8**	Экзамен	**-**	**-**	**6**	**8**
Зачет	**-**	**-**	**-**	Зачет	**2**	**3, 4**	**5**	**7**
Оценка	**3**	**5**	**7**	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 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Преподаватель, 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	**9**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**21**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**22**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**37**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к вариативной части профессионального 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
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.01.01	Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У.01.01	Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения.
		З.01.02	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст	У.01.02	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте,
		З.01.03	Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	У.01.03	Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	З.02.01	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.	У02.01	Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности.
		З.02.02	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	У02.02	Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации.
		З.02.03	Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	У02.03	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.04.01	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности.	У04.01	Проявлять толерантность в рабочем коллективе, взаимодействовать с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности в ходе профессиональной деятельности.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.08.01	Знать о занимаемом положении гимнастики в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, средства гимнастики, основы здорового образа жизни, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий гимнастической направленности с различными возрастными группами населения.	У08.01	Использовать современные средства и методы гимнастики для сохранения и укрепления здоровья.
		З.08.02	Знать средства и методы гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности.	У08.02	Поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами гимнастики
		З.08.03	Знать технологию подбора и применения на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам средства, методы и формы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися.	У08.03	Использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		З.08.04	Знать основы техники гимнастических упражнений (в том числе новых) и методику обучения им	У08.04	Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся различными видами гимнастики; развития физических качеств в процессе занятий гимнастикой с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий
		З.08.05	Знать содержание, формы и средства гимнастики по формированию здорового образа жизни обучающихся.	У08.05	Формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям гимнастикой.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным	З.3.1.01	Знать теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов 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,

	общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта				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.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и	З.3.3.01	Знать методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по гимнастике.	У.3.3.01	Применять методы и проводить комплексный (внешний и индивидуальный) контроль на занятиях гимнастикой.

	результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях	З.3.3.02	Знать методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в гимнастике.	У.3.3.02	Оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.
ПК 3.4	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия	З.3.4.01	Знать виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.	У.3.4.01	Разрабатывать перспективные, оперативные планы, программы, план - конспект конкретных занятий по гимнастике.
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам	З.3.5.01	Знать систему спортивного отбора и спортивной ориентации в гимнастике, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности.	У.3.5.01	Реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в гимнастике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.
		З.3.5.02	Знать мотивы занятий гимнастикой, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.	У.3.5.02	Формировать мотивацию к занятиям гимнастикой, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции и потребность в ведении здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах						
	Очная форма обучения			Заочная форма обучения			
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)	3 курс (5, 6 семестр)	4 курс (7, 8 семестр)	1 курс (1 семестр)	2 курс (3, 4 семестр)	3 курс (5, 6 семестр)	4 курс (7,8 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36	224	156	32	244	80	64
в т. ч.:							
Лекции	16	36	36	2	8	8	8
Практические занятия	16	150	90	6	14	16	16
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	-	6	8	-	4	-	8
Самостоятельная работа	4	20	12	20	214	43	27
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-
в т.ч. в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	3	5, 6	7, 8	2	3, 4	5, 6	7, 8
Форма контроля	Оценка	Оценка, экзамен	Оценка, экзамен	Зачет	Зачет, экзамен	Зачет	Зачет, 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	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*	**3**	**4**	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Основные этапы гимнастики							
Тема 1.1 Введение.	**Содержание**	4	1	ОК 08	З.08.01 У08.01		
	1. История возникновения гимнастики						
	2. Основные этапы развития гимнастики						
	3. Классификация видов гимнастики, их характеристика.						
	4. Основные понятия и терминология.						
Тема 1.1 Введение.	**Содержание**			ОК 08	З.08.01 У08.01		
	1. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в	2	1				
	2. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.						
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	**Содержание**			ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3	З.08.05 У08.05 З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01		
	1. Причины травматизма на занятиях гимнастики. Предупреждение травматизма на занятиях.	4	1				
	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.						
	3. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 1. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.					6	1
	Практическое занятие № 2. Анализ и решение проблемных ситуаций.						

Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гимнастике.	**Содержание**	4	1	ПК 3.2	З.3.2.02 У.3.2.02	4	1
	1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации.						
	2. Оборудование, инвентарь, тренажеры в гимнастике.						
	3. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в гимнастике.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.						
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	**Содержание**	2	1	ПК 3.1 ПК 3.3	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02	6	1
	1. Цель и задачи спортивной тренировки.						
	2. Принципы спортивной тренировки.						
	3. Мотивы занятий гимнастикой. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.						
	4. Средства и методы спортивной тренировки.						
	5.Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 4. Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.						
	Практическое занятие № 5. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.						
Раздел 2. Виды спортивной подготовки в гимнастике.							
Тема 2.1 Теоретическая подготовк	**Содержание**	2	1	ПК 3.1 ОК 08	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02		
	1. Задачи и средства теоретической подготовки в гимнастике.						
	2. Анализ состояния и перспективы развития гимнастики в стране и мире.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						

а гимнастов	Практическое занятие № 6. Разработать программу теоретических занятий для группы начальной подготовки, включающую: задачи, общий объем учебного времени, изучаемые темы, формы проведения занятий, средства контроля освоения программного материала.					2	1
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике.	**Содержание**			ОК 01	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02		
	1. Основы психологической подготовки гимнастов.	4	1				
	2. Значение психологической подготовки в гимнастике.						
	3. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки.						
	4. Содержание психологической подготовки в гимнастике						
	5. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств).						
	6. Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких.						
	7. Методы воспитания моральных и волевых качеств гимнастов..						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 7. Провести экспресс-оценку предстартового состояния спортсмена на соревнованиях различного уровня.					4	1
	Практическое занятие № 8. Определить темперамент одногрупника. Разработать рекомендации.						
Тема 2.3 Интегральная подготовка в гимнастике.	**Содержание**			ОК 08	З.08.01 У08.01		
	1. Понятие «Интегральная подготовка». Основные задачи интегральной подготовки.	2	1				
	2. Средства и методы интегральной подготовки**.**						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 9. Соревновательное упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки.					2	1
Тема 2.4 Тактическая подготовк	**Содержание**	2	1				
	1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики.						
	2. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в гимнастике Тактическая подготовка гимнастов						

а в гимнастике.	**В том числе практических и лабораторных занятий**						
	Практическое занятие № 10. Изучение тактического опыта сильнейших гимнастов.					4	1
	Практическое занятие № 11. Разработать план тактических действий по индивидуальному заданию.						
Тема 2.5 Физическая подготовка в гимнастике.	**Содержание**	6	1	ОК 08 ПК 3.5	З.08.03 У08.03 З.08.05 У08.05 З.3.5.01 У.3.5.01 З.08.04 У08.04	68	11
	1. Задачи и средства физической подготовки спортсмена.						
	2. Общая физическая подготовка в гимнастике. Средства ОФП в гимнастике. Методы развития основных физических качеств.						
	3. Специальная физическая подготовка в гимнастике. Средства СФП в гимнастике. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в гимнастике.						
	4. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 12. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.						
	Практическое занятие № 13. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.						
	Практическое занятие № 14. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.						
	Практическое занятие № 15. Применение упражнений для ОФП и СФП.						
	Практическое занятие № 16. Использование тренажерных устройств для ОФП.						
	Практическое занятие № 17. Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости гимнастов						
	Практическое занятие № 18 Комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей гимнастов.						
	Практическое занятие № 19. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты гимнастов.						
	Практическое занятие № 20. Комплекс физических упражнений для воспитания силы гимнастов.						

	Практическое занятие № 21. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств гимнастов.						
	Практическое занятие № 22. Прыжковые упражнения для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.						
	Практическое занятие № 23. Комплекс физических упражнений для воспитания общей выносливости гимнастов.						
	Практическое занятие № 24. Комплекс физических упражнений для воспитания специальной выносливости гимнастов.						
	Практическое занятие № 25. Использование кругового метода в общей и специальной физической подготовке.						
	Практическое занятие № 26. Использование игрового метода в физической подготовке.						
Тема 2.6 Основы технической подготовки гимнастов	**Содержание**	12	1	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	58	10
	1. Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника».						
	2. Роль спортивной техники в гимнастике. Требования к спортивной технике.						
	3. Задачи, средства технической подготовки\						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 28-29. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесие, сальто, перевороты, фляк, переворот с поворотом (рондат), темповой переворот, переворот с головы,						
	Практическое занятие № 30-31. Изучение и совершенствование техники опорных прыжков: боком через коня в ширину, углом, вскок в упор присев-соскок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, в стойку на руках, переворотом, рондат.						
	Практическое занятие № 32-33. Изучение и совершенствование техники упражнений на перекладине: подъём переворотом силой в упор из виса, подъём правой (левой), подъём разгибом, махом назад, оборот назад в упоре, оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой),соскок махом назад (вперёд), соскок дугой, большой оборот назад.						
	Практическое занятие № 34-35. Изучение и совершенствование техники упражнений на брусьях: подъём махом вперёд(назад),подъём разгибом из упора на руках согнувшись, кувырок вперёд из седа ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом вперёд с поворотом кругом, соскок сальто вперёд.						
	Практическое занятие № 36-37. Изучение и совершенствование техники						

	упражнений на кольцах: подъём силой в упор, махом назад (вперёд),выкрут вперёд прогнувшись, соскок переворотом назад ноги врозь.						
	Практическое занятие № 38-39. Изучение и совершенствование техники упражнений на коне: из упора перемах левой (правой), круг правой(одноимённый), круг левой в право(разноимённый), скрещения(прямые и обратные), соскок углом влево-назад из упора сзади, круги двумя ногами продольно.						
	Практическое занятие № 40-42. Изучение и совершенствование техники упражнений на разновысоких брусьях: из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лёжа на нижней, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь, подъём в упор на вехнюю жердь из виса присев на нижней, подъём правой (левой), соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди, из упора на верхней жерди лицом внутрь соскок махом назад, подъём вперёд с перемахом ноги врозь в вис углом на нижней жерди.						
	Практическое занятие № 43-44. Изучение и совершенствование техник упражнений на бревне: вскок в упор присев, правую в сторону, горизонтальное равновесие, одноимённый поворот кругом, соскок переворотом в сторону с конца бревна, переворот в сторону, медленный переворот вперёд на одну ногу,						
Тема 2.7 Основы техники выполнения гимнастических упражнений	**Содержание**			ПК 3.3 З.3.3.02 У.3.3.02 ПК 3.2 З.3.2.01 У.3.2.01			9
	1. 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.	8	1			12	
	2. 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.						
	3. Силовые и маховые упражнения. Структура маховых гимнастических упражнений. Техническая основа гимнастического упражнения. Классификация маховых упражнений на снарядах.						
	4.Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.						
	5.Контроль за уровнем технической подготовленности в гимнастике.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						

	Практическое занятие № 45. Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.						
	Практическое занятие № 46. Разбор методики обучения технике двигательного действия.						
	Практическое занятие № 47. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.						
	Практическое занятие № 48. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике подъёму разгибом в висе, подъёму переворотом.						
	Практическое занятие № 49. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике кувырку назад, перевороту в сторону, сальто вперёд и назад., фляк,						
	Практическое занятие № 50. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике опорного прыжка-согнув ноги, ноги врозь, переворотом, рондатом.						
Раздел 3. Подготовка спортсменов в гимнастике							
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	**Содержание**	2	2	ПК 3.4 ОК 02	З.3.4.01 У.3.4.01 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	20	2
	1.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС(гимнастика) .						
	2. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.						
	3. Построение тренировки в мезоциклах.						
	4. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.						
	5. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 51. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.						

	Практическое занятие № 52. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.						
	Практическое занятие № 53. Составление примерного плана на макроцикл.						
	Практическое занятие № 54. Заполнение тренером журнала учета УТЗ.						
	Практическое занятие № 55. Анализ данных дневника самоконтроля. Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.						
Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.							
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	4	2			28	4
	1. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.						
	2. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.						
	3. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ						
	4. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.						
	5. Подготовка тренера – преподавателя к занятию.						
	6. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС (гимнастика). Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 56. Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана - конспекта.						
	Практическое занятие № 57. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.						
	Практическое занятие № 58. Разработка плана - конспекта УТЗ для учебно - тренировочной группы.						
	Практическое занятие № 59. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы совершенствования спортивного мастерства.						
	Практическое занятие № 60. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы начальной подготовки.						
	Практическое занятие № 61. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для учебно -тренировочной группы.						

	Практическое занятие № 62. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы совершенствования спортивного мастерства.						
Тема 4.2 Спортивный отбор в гимнастике.	**Содержание**			ПК 3.5	З.3.5.01 У.3.5.01 З.3.5.02 У.3.5.02	8	1
	1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».	2	1				
	2. Основные принципы и организация спортивного отбора.						
	3. Критерии спортивного отбора						
	4. Контрольные упражнения.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 63. Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.						
	Практическое занятие № 64. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.						
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	**Содержание**	2	1	ПК 3.2	З.3.2.03 У.3.2.03	16	1
	1. Совершенствование техники в дисциплинах гимнастики.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 65. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств на перекладине, брусьях						
	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в опорных прыжках						
	Практическое занятие № 67. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в акробатике						
	Практическое занятие № 68. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств на бревне						
Раздел 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике.							
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	**Содержание**	4	2	ОК 04 ПК 3.3	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02		
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике						
	2. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.						
	3. Организация, проводящая соревнования. Заявление и протесты в ходе соревнований.						
	4. Представитель команды. Обязанности и права участников. Одежда, обувь.						
	5. Правила соревнований по гимнастике.						

	6. Подготовка и обслуживание соревнований. Работа секретариата. **7.** Подведение итогов соревнований **В том числе практических и лабораторных занятий** Практическое занятие № 69. Положение о соревнованиях по гимнастике. Заявка на участие в соревнованиях по гимнастике. Техническая заявка Практическое занятие № 70. Судейство соревнований в отделениях.					8	2
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	**Содержание** **1.** Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. **2.** Обязанности судей хронометристов. Обязанности судей бригады А и бригады В	2	1	ПК 3.3			
Тема 5.3 Методика судейства в опорных прыжках	**Содержание** **1.** Методика судейства опорных прыжков, виды ошибок. **2. В том числе практических и лабораторных занятий** Практическое занятие № 71. Учебная практика в судействе в отделении	4	1	ОК 01	З.01.01 У.01.01	2	1
Тема 5.4 Методика судейства в акробатике	**Содержание** **1.** Методика судейства, виды ошибок **В том числе практических и лабораторных занятий** Практическое занятие № 72. Судейство акробатических упражнений и вольных упражнений -девушки.	4	1	ОК 02	З.02.03 У02.03	2	1
Тема 5.5 Методика судейства на коне	**Содержание** **1.** Методика судейства, виды ошибок **В том числе практических и лабораторных занятий** Практическое занятие № 73. Практика в судействе на коне в отделениях	4	1	ОК 02	З.02.03 У02.03		

						2	1
Тема 5.6 Методика судейства на бревне	**Содержание**	4	1	ОК 04	З.04.01 У04.01		
	1. Методика судейства, виды ошибок.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 74. Учебная практика в судействе на бревне в отделении					2	1
Тема 5.7 Методика судейства на перекладине, кольцах, брусьях	**Содержание**	4	1	ОК 04	З.04.01 У04.01		
	1. Методика судейства на перекладине, виды ошибок.						
	2. Методика судейства на брусьях, виды ошибок.						
	3. Методика судейства на кольцах, виды ошибок.						
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 75. Практическая работа по методике судейства в отделениях					2	1
Всего:		**88**	**26**			**256**	**52**

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.

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.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

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

3.3.2. Дополнительная литература

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

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 http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/
Сайт федерации спортивной гимнастики России - http://sportgymrus.ru/
Сайт федерации художественной гимнастики России -http://www.rusgymnastics.ru/
Информационный сайт о спортивной гимнастике - http://www.sportgymnastics.ru/
Сайт о спортивной гимнастике - http://gymnast.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 курс

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 1.1 Введение.	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Посещение занятий	З.08.05 У08.05 З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	20
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гимнастике.	Посещение занятий	З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	10	20
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Посещение занятий	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	20	30
			Всего	60	100

3 курс (5 семестр)

Тема	Вид учебной	Результаты	Методы и формы	Рейтинговые баллы

	деятельности	обучения (знания, умения)	оценки	минимум	максимум
Тема 2.1 Теоретическая подготовка гимнастов	Посещение занятий	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка конспектов занятий	9	15
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Тема 2.3 Интегральная подготовка в гимнастике	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	10	15
Тема 2.4 Тактическая подготовка в гимнастике	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	11	15
Тема 2.5 Физическая подготовка в гимнастике	Посещение занятий	З.08.03 У08.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения	З.08.05 У08.05 З.3.5.01 У.3.5.01 З.08.04 У08.04	Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	11	15
			Всего	60	100

3 курс (6 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.6 Техническая подготовка в гимнастике	Посещение занятий	З.08.02 У08.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	25	50
Тема 2.7 Основы обучения технике в гимнастике	Посещение занятий	З.3.3.02 У.3.3.02 З.3.2.01 У.3.2.01	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	25	30
			Всего	60	100

4 курс (7 семестр)

Тема	Вид учебной	Результаты	Методы и формы	Рейтинговые баллы

	деятельности	обучения (знания, умения)	оценки	минимум	максимум
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Посещение занятий	З.3.4.01 У.3.4.01 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно - тренировочных занятий.	Посещение занятий	З.3.2.01 У.3.2.01 З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.2 Спортивный отбор в гимнастике.	Посещение занятий	З.3.5.01 У.3.5.01 З.3.5.02 У.3.5.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	8	10
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Посещение занятий	З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	Посещение занятий	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	Посещение занятий	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
			Всего	60	100

4 курс (8 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 5.3 Правила проведения соревнований по гимнастике	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.4 Методика судейства в опорных прыжках	Посещение занятий	З.02.03 У02.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.5 Методика судейства в акробатике	Посещение занятий	З.02.03 У02.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.6 Методика судейства на бревне	Посещение занятий	З.04.01 У04.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15

Тема 5.7 Методика судейства на перекладине, кольцах, брусьях	Посещение занятий	З.04.01 У04.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
			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 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:

Тесты
Вариант №1

1. Разновидности ходьбы: а) в полуприседе; б) на руках; в) выпадами; г) полушпагатами; д) на носках

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) передвижения; б) размещения; в) перестроения; г) размыкания; д) расстановка

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 и общих понятий и предметов – 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. Задачи гимнастики как научной дисциплины: а) разработка и применение специальных тренажеров; б) укрепление здоровья занимающихся; в) обучение профессиональной деятельности педагога; г) разработка методик обучения

9. Продолжительность физкультурной паузы… а) 15-20 мин; б) 10-15 мин; в) 5-10 мин; г) 2-5 мин.

10. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся: а) упражнения со скакалкой; б) упражнения с булавами; в) упражнение с палкой; г) упражнения с лентой; д) упражнения с кругом; е) упражнения без предметов

11. Направления в развитии гимнастики начала 19 века: а) гигиеническое; б) атлетическое; в) физическое; г) прикладное

12. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в … а) 1896г.; б) 1952г.; в) 1904г.; г) 1928г.; д) 1908г.

13. Несколько противоходов выполняемых подряд – это … а) проход; б) зигзаг; в) змейка; г) противоход

14. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье… а) 3; б) 4; в) 5; г) 6; д) 8

15. Назовите исходные положения



Рис. 32

а)_____
б)_____
в)_____
г)_____

Вариант №2.

1. 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

2. Виды гимнастики образовательно-развивающей направленности… а) гигиеническая; б) атлетическая; в) прикладная; г) спортивная

3. Соответствие национальных систем гимнастики и их основателей

1) Ф. Аморос	а) немецкая
2) Ф.Ян, А. Шписс	б) шведская
3) М.Тырш;	в) французская
4) П. Линг	г) чешская

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

5. Команды, подаваемые для начала и окончания выполнения общеразвивающих упражнений раздельным способом
_____

6. Основая форма занятий гимнастикой: а) утренняя гимнастика; б) физкультурная пауза; в) урок гимнастики; г) вводная гимнастика

7. Принципы обучения, лежавшие в основе французской системы гимнастики:

а) Упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты

б) Проведение занятий в единых спортивных костюмах

в) Упражнения изучать последовательно, от лёгких к трудным, от простых к сложным

г) Выполнение упражнений с вытянутыми носками и пальцами рук, прямолинейность и резкость движений

д) На занятиях учитывать индивидуальные особенности учеников

8. Способы организации занимающихся: а) игровой; б)круговой; в)коллективный г) индивидуальный;

9. Правильная терминологическая запись… а) сгибая ноги назад; б) поднимая согнутые ноги назад;в) с захлестыванием голени ; г) сгибая голени назад

10. Соответствие понятий приемов помощи и страховки и их содержания

1) проводка	а) помощь при перемещении ученика сверху вниз

2) поддержка б) кратковременная помощь при перемещении снизу вверх

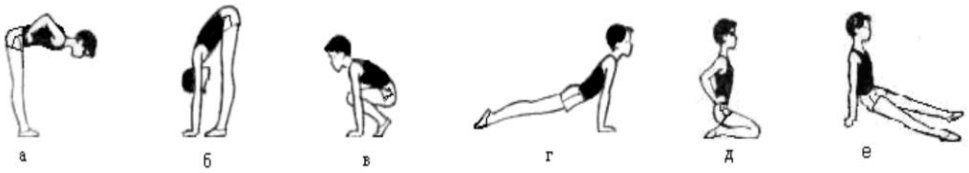
3) подталкивание в) сопровождение ученика по всему движению

4) подкрутка г) задержка ученика в отдельной точке движения

5) фиксация д) кратковременная помощь при выполнении поворотов

11. Вращательное движение с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову _____

12. Назовите представленные исходные положения:



а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

д) _____

е) _____

13. Из какого исходного положения следует правильно начинать обучение кувырку вперёд

а) Основная стойка (О.С.) б) Группировка в седе в) Присед, руки вперёд

14.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!»

15. Термины, обозначающие статические положения, образуются

а) с учётом условий опоры и положения тела

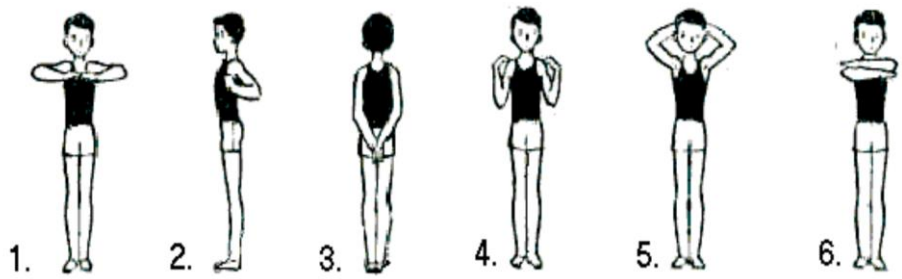
б) путём словосложения

в) от переосмысливания

г) от корней отдельных слов

Вариант № 3

1. Назовите представленные положения рук



1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

6)_____

2. Методы — это..... А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

а) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

б) Механические, развивающие, химические

в) Культурные, эстетические

г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

а) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

в) Ключи, гайки, болты

г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

а) Борьба б) Система в) Гимнастика г) Технология

6. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская **Б)** Железная **В)** Женская **Г)** Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

а) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности в) Прекрасное средство развития ловкости г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

а) Художественная гимнастика **б)** Спортивная акробатика **в)** Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

а) Легкая атлетика **б)** Художественная гимнастика **в)** Плавание **г)** Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложно-координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

а) Спортивная аэробика б) Спортивная акробатика в) Волейбол г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью ....., изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также

..... и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это…

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

Вариант №4

1. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой Б) Термином В) Снарядом

2. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А)формированность, развитие, совершенствование

Б)краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

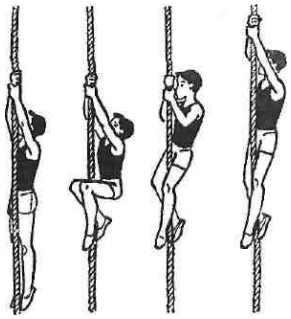
3. Выбери способы образования терминов.

А)заимствование, б) присвоение имени первого исполнителя в) словосложение, г)переосмысливание, д)использование корней слов

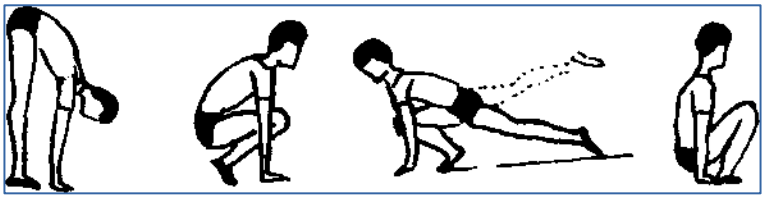
4. Какие методические приёмы используются для совершенствования переворота в сторону

а)Проводка по движению б) Стойка на руках ноги врозь в) Повторное выполнение переворота в сторону г) Соединение из 2-х-3-х переворотов в сторону д)Переворот в сторону с подталкиванием е) Переворот в сторону по линии ё) Переворот в сторону в комбинации

5.Какой способ лазания по канату изображен на рисунке: _____



6. Найдите правильный ответ: упор присев- это



а) б) в) г)

7. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую Б) простую и сложную В) очень простую и очень сложную Г) моделирующую и программную

8. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель Б) идеальный прыгун

В) исходное положение Г) индекс Пинье

9. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль Б) очень серьезный В) очень сильный Г) основная стойка

10. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

11. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой .....

в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение Б) графику В) изображение Г) идеал

12. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

13. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, растяжения связок, трещины, сотрясение мозга и др. .....

А) рвоты, удары, улыбка, радость Б) обрывание волос, облысение, головокружение В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

14. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и

обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований Б) умывания и баньки

В) химических разработок Г) прогулки

15. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой **Б)** вниманием **В)** опасность **Г)** объяснением

Вариант № 5

1. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют…

А) Жизненным фактором Б) Спортивной метрологией

В) Врачебным контролем Г) Физиологией

2. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание Б) Дисциплина В) Самоконтроль Г) Поведение

3. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль Б) Неуклонность В) Дисциплинированность Г) Хулиганство

4. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….

А) техники Б) движения В) упражнения Г) тактики

5. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений

(образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются

индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

А) Техника гимнастического упражнения Б) Техника двигательных действий

6. Выбери пропущенный текст?

……представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

А) Техника владения двигательного действия

Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

7. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют…

А) Статическими Б) Двигательными В) Скоростными Г) Ускоренными

8. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют…

А) Быстрыми б) Динамическими в) Ускоренными г) Взрывными

9. Методика – это…

А) Совокупность упражнений и дозировок

Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

В) Совокупность элементов и снарядов Г) Совокупность средств и методов

10. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

А) Навык Б) Умение В) Ощущение Г) Чувства

11. Какая команда является только исполнительной:

а) «РАЗОЙДИСЬ!» б) «По порядку — РАССЧИТАЙСЬ!»
в) «Кру-ГОМ!» г) «Налево — РАВНЯЙСЬ!»

12. 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

13. Какие задачи решают в основной части урока по гимнастике

а) Развивать волевые и физические качества

б) Способствовать оздоровлению занимающихся

в) Повысить эмоциональное состояние занимающихся

г) Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим подвижности в суставах и значительных мышечных напряжений

д) Формировать жизненно необходимые и спортивные двигательные навыки

14. Назовите исходные положения



а б в

Рис. 33

а)_____

б)_____

_____

в)_____

15.Особенностью ритмической гимнастики является… а) выраженная оздоровительная направленность; б) высокая интенсивность упражнения; в) выполнение упражнений без пауз; г) использование музыки; д) проведение занятий только с женщинами.

Вариант № 6

1.Назовите исходные положения:



А



б



в

А)_____

Б_____

В)_____

2. Разновидности ходьбы, бега, прыжков:

а) гуськом, с выбрасыванием ног назад, на двух

б) спиной вперёд перекат с пятки на носок, ускорение по диагонали, прыжки на двух ногах влево, вправо

г) в приседе, со сменой направляющего, прыжки на двух влево, вправо

3. Какая подаётся команда для перестроения группы из колонны в колонну по три поворотом в движении:

а) в три колонны – шагом марш

б) налево в з колонны -марш

в) налево в колонну по три- шагом марш

г) налево в колонну по три-марш

4. Физическая подготовленность определяется по уровню развития _____

5. На занятиях гимнастикой возможны травмы:

а) _____

б) _____

в)_____

г)_____

6. Совокупность терминов определённой области науки, техники, производства, области искусства, общественной деятельности, связанная с соответствующей системой понятий, процессов это…_____ _____

7. Какая методическая особенность гимнастики наиболее характерна?

а) Строгая регламентация форм выполняемых движений и педагогического процесса

б) Наличие системы многочисленных и разнообразных упражнений

в) Возможность избирательного воздействия на организм

8. Какой элемент изображён на картинке: _____

_____

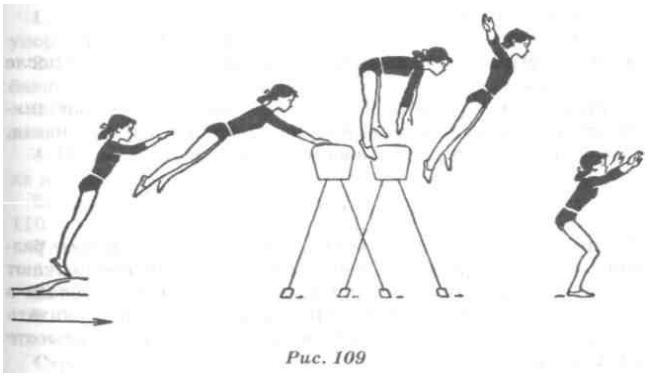


Рис. 109

9. Назовите команду для передвижения — Противоходом, змейкой, по диагонали.....

а) _____

б)_____

в)_____

10. Напишите команду для начала выполнения указанного упражнения:

И.п – сед ноги врозь, руки вперёд
1- наклон к левой,
2 – и.п
3-4- тоже к др.ноге

_____

11. Какие ты должен выполнить действия при перестроении из колонны в колонну по три, если по рассчёту у тебя 1 номер?

_____

_____

12.Перечислите женское многоборье по спортивной гимнастике:_____

_____

13. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений в движении_____

14. Перечислите акробатические упражнения:

а)_____

б)_____

в)_____

г)_____

д)_____

15. Перечислите средства (физические упр.) гимнастики, любые 5:

а)_____

б)_____

в)_____

г)_____

д)_____

№1		№2		№3		№4		№5		№6	
1	а,в,д	1	б	1	**1-** р. перед грудью,**2**-р. согнуть назад, **3**-р.за спину, **4**- р. к плечам, **5**-р. за голову, **6** - р. перед собой лев.	1	б	1	в	1	А-лёжа на спине, ноги вперёд Б-лёжа на животе, руки вверх В- сед на пр. бедре, руки влево
2	в	2	б, в	2	в	2	б	2	в	2	г
3	а,в,г	3	1-в, 2-а, 3-г, 4-б	3	а	3	а,б,в,г,д	3	в	3	г

4	а	4	б	4	б	4	в,г, е,ё	4	в	4	Физическ качеств
5	д	5	Упр. Начи-най, Стой	5	в	5	Лазание в 3 приёма	5	а	5	**повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, , травмы менисков и межпозвоночных дисков, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы, сотрясение мозга**
6	Гимнаст и-кая термино логия	6	в	6	в	6	б	6	б	6	терминология
7	б	7	а, в, д	7	г	7	а	7	а	7	а, в
8	в	8	а, б, г	8	в	8	в	8	б	8	Опорный прыжок - ноги врозь
9	в	9	а, в	9	б	9	г	9	г	9	а-противоходом налево(направо)-марш б – налево (направо)противоходом-марш, змейкой-марш в- по диагонали - марш
10	а, б, г	10	1-в, 2-а, 3-б, 4-д, 5- г	10	а	10	б	10	б	10	Упр. к левой Начи-най
11	а, б, г	11	перекат	11	б	11	в	11	а	11	1-шаг пр.в сторону 2- левой назад

											3-приставить правую
12	а	12	**а**-ст,наклон прогнувшись,р. на пояс;**б**-упор стоя;**в**-упор присев; **г**-упор лёжа; **д**-сед на пятках,р.на пояс;**е**-сед ноги врозь в упоре сзади.	12	в	12	б	12	г	12	Опорн.прыжок, брусья р/в, бревно, вольные упр
13	в	13	в	13	а	13	в	13	а,д	13	проходной
14	г	14	г	14	в	14	а	14	**а**-упор лёжа;**б**-упор лёжа сзади; **в**-упор лёжа правым боком	14	Стойка,мост Переворот, сальто, складка, полушпагат, шпагат, равновесие кувырок
15	**а**-упор присев;**б**-упор присев правой(левой);**в**-упор(стоя) на коленях; **г**-упор(стоя) на правом колене,левая назад	15	А	15	б	15	а	15	г	15	Стр. упр., ОРУ, на снарядах, Упр. худож.гимн,. Прикладн., акроб., Прыжки, вольные упр

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 Введение.	-история гимнастики у древних народов - в новое время - национальные системы гимнастики - международная федерация гимнастики в 1881г - введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931г.	Конспект	2
Тема 1.1 Введение.	Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных гимнастов, спортсменов сборной СССР, России.	Доклад/ презентация	4
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Влияние гимнастики на организм занимающегося. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях гимнастикой.	Конспект	2
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гимнастике.	Удовлетворенность гимнастов уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований.	Конспект	2
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	Конспект	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Этапы многолетней подготовки гимнастов. Ознакомиться с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» Приложение №1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки».	Таблица	4
Тема 2.1 Теоретическая подготовка гимнастов.	Проанализировать состояние спортивной гимнастики в Свердловской области.	Конспект	2
Тема 2.1	Выдающиеся гимнасты Свердловской	Доклад	2

Теоретическая подготовка гимнастов.	области.		
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике.	Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов.	Конспект	2
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	Деятельность судейской коллегии по гимнастике.	Конспект таблица	2
Тема 5.3 Правила проведения соревнований в гимнастике.	Состав судейских бригад	Конспект таблица	2
Тема 5.4 Судейство соревнований в опорных прыжках	Состав судейской бригады по прыжкам (их обязанности).	Конспект таблица	2
Тема 5.4 Судейство соревнований в акробатике	Состав судейской бригады	Конспект таблица	2
Тема 5.5 Судейство соревнований в висах и упорах	Состав судейской бригады	Конспект таблица	2
Тема 5. Судейство соревнований на бревне	Состав судейской бригады	Конспект таблица	2
Всего			36

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

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1 Введение.	-история гимнастики у древних народов - в новое время - национальные системы гимнастики - международная федерация гимнастики в 1881г - первое соревнование в России- в 1885г - введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931г.	Конспект	4
Тема 1.1 Введение.	Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных гимнастов, спортсменов сборной СССР, России.	Доклад/ презентация	6
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Влияние гимнастических упражнений на организм занимающегося. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях гимнастикой.	Конспект	4
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Описание приемов помощи и страховки, техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Конспект	6
Тема 1.3 Спортивные сооружения и	Подготовка тезисов по теме «Общие положения спортивных сооружений	Конспект	6

материально-техническое обеспечение в гимнастике.	для занятий гимнастикой».		
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гимнастике.	Удовлетворенность гимнастов уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований.	Эссе	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Принципы спортивной тренировки.	Конспект	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	Конспект	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике.	Этапы многолетней подготовки гимнастов. Ознакомиться с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» Приложение №1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки».	Таблица	4
Тема 2.1 Теоретическая подготовка гимнастов.	Разработать конспект теоретического занятия со спортсменами группы начальной подготовки.	Конспект	4
Тема 2.1 Теоретическая подготовка гимнастов.	Проанализировать состояние спортивной гимнастики в Свердловской области.	Конспект	6
Тема 2.1 Теоретическая подготовка гимнастов.	Выдающиеся гимнасты Свердловской области.	Доклад	6
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике.	Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации.	Конспект	4
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике.	Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов.	Конспект	4
Тема 2.2 Психологическая подготовка в гимнастике.	Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.	Конспект	4
Тема 2.4 Тактическая подготовка в гимнастике.	Изучение тактического опыта сильнейших гимнастов.	Доклад	6
Тема 2.5 Физическая подготовка в	Подбор игровых упражнений, направленных на развитие	Конспект	6

гимнастике.	физических качеств.		
Тема 2.6 Техническая подготовка в гимнастике.	Связь технической подготовки с другими видами подготовки.	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка в опорных прыжках.	Подготовка тезисов по теме «Общие правила построения техники».	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка в акробатике	Характеристика акробатических упражнений - перекаты; - кувырки; -стойки; -перевороты; -сальто -равновесие	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка в акробатике	Основы техники акробатических упражнений: -перекаты; - кувырки; -стойки; -перевороты; -сальто; -мост	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка в акробатике	методика обучения: -перекаты; - кувырки; -стойки; -перевороты; -сальто; -мост	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка в опорных прыжках	Характеристика опорных прыжков: -прямые прыжки; -прыжки переворотом; -боковые прыжки	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка в опорных прыжках	Основы техники опорных прыжков: -разбег; -наскок; -толчок; -полёт до снаряда; - толчок руками; - фаза полёта; -приземление	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка в опорных прыжках	методика обучения -прямым прыжкам -переворотам -боковым прыжкам	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на перекладине	Характеристика упражнений на перекладине: - висы; -упоры; -подъёмы; -перевороты; -обороты;	Конспект	6

	-размахивания; -повороты; -соскоки		
Тема 2.6 Техническая подготовка на перекладине	Основы техники и методика обучения на перекладине: - висы; -упоры; -подъёмы; -перевороты; -обороты; -размахивания; -повороты; -соскоки	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на брусьях	Характеристика упражнений на брусьях: -статические упражнения: смешанные и простые висы и упоры - простые динамические упражнения: кувырки, махи, подъёмы, соскоки.	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на брусьях.	Основы техники и методика обучения на брусьях: -статические упражнения: смешанные и простые висы и упоры; - простые динамические упражнения: кувырки, махи, подъёмы, соскоки.	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на разновысоких брусьях	Характеристика упражнений на разновысоких брусьях: -статические и силовые упражнения: висы и упоры, подъёмы, спады, опускания, перемахи, простейшие соскоки:	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на разновысоких брусьях	Основы техники и методика обучения на разновысоких брусьях: -статические и силовые упражнения: висы и упоры, подъёмы, спады, опускания, перемахи, простейшие соскоки:	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка на бревне	Характеристика упражнений на бревне: -вскоки -передвижения -повороты -прыжки -акробатические упражнения -соскоки	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка на бревне	Основы техники и методика обучения на бревне: -вскоки; -передвижения; -повороты; -прыжки; -акробатические упражнения; -соскоки	Конспект	4
Тема 2.6 Техническая подготовка коне	Характеристика упражнений на коне: - махи и перемахи одной и двумя ногами	Конспект	6

	-скрещения прямые и обратные; -круги одной и двумя ногами; -соскоки		
Тема 2.6 Техническая подготовка на коне	Основы техники и методика обучения на коне: - махи и перемахи одной и двумя ногами -скрещения прямые и обратные; -круги одной и двумя ногами; -соскоки	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на кольцах	Характеристика упражнений на кольцах: -подъёмы; - выкруты; -обороты; -статические положения; -силовые элементы; -соскоки	Конспект	6
Тема 2.6 Техническая подготовка на кольцах	Основы техники и методика обучения на кольцах: -подъёмы; - выкруты; -обороты; -статические положения; -силовые элементы; -соскоки	Конспект	6
Тема 2.7 Основы обучения технике видов гимнастического многоборья	Разбор методики обучения технике двигательного действия.	Конспект	6
Тема 2.7 Основы обучения технике видов гимнастического многоборья	Заполнить таблицу: «Основные ошибки при выполнении техники видов гимнастического многоборья, пути и средства их предупреждения и исправления».	Конспект	6
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Составить календарный план спортивных соревнований различного ранга по гимнастике на один год для спортсменов учебно - тренировочной группы.	Конспект	4
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Анализ учебно-тренировочного процесса в спортивном дневнике спортсмена	Конспект	4
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Разобрать особенности тренировочного процесса гимнастов.	Конспект	6
Тема 4.1 Организация и методика проведения	Формы организации и проведения занятий по гимнастике в школе.	Конспект	4

учебно-тренировочных занятий.			
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Требования к одежде и обуви занимающегося гимнастикой (на открытом воздухе, в помещении)	Конспект	4
Тема 4.2 Спортивный отбор в гимнастике.	Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования.	Конспект	6
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Совершенствования спортивного мастерства-юношей	Конспект	4
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Высшего спортивного мастерства-девушек	Конспект	4
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	Разработать положение о проведении квалификационных соревнований по легкой атлетике с указанием цели, задач, места и времени, требований к участникам, порядка определения квалификационного уровня, награждения и финансирования.	Положение	6
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	Соотношение понятий «Спортивное соревнование» и «Спортивное состязание».	Конспект	2
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	Деятельность судейской коллегии по гимнастике.	Конспект	4
Тема 5.3 Правила проведения соревнований в акробатике	Состав судейских бригад и их обязанности	Конспект	4
Тема 5.3 Правила проведения соревнований в опорных прыжках	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4
Тема 5.4 Правила проведения соревнований на перекладине	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4
Тема 5.4 Правила проведения соревнований на бревне	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4
Тема 5.4 Правила проведения соревнований на кольцах	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	2
Тема 5.5 Правила проведения соревнований на коне	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4

Тема 5.5 Правила проведения соревнований на брусьях	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4
Тема 5.5 Правила проведения соревнований на разновысоких брусьях	Состав судейских бригад, (их обязанности).	Конспект	4
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.	Особенности организации и проведения соревнований по многоборью.	Конспект	6
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.	шестиборье – спортивные упражнения для мужчин: - виды многоборья и порядок их проведения; - правила соревнований; -таблица очков.	Конспект	6
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.	четырёхборье- спортивные упражнения для женщин: - виды многоборья и порядок их проведения; - правила соревнований; - таблица очков.	Конспект	6
Тема 5.7 Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.	Подготовка основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований.	Конспект	6
Всего			304

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Мастер – класс с известными спортсменами	Волонтерская деятельность
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по основной гимнастике.	Проведение физкультурно - спортивных мероприятий	Волонтерская деятельность