

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Института философии

П.П. Складар



2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения гимнастике»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» –
__ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель А.Л. Омеляненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«27» 02 2024 г., протокол № 13

Заведующий кафедрой _____ Т.Н. Ермолаева

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Переутверждена: «__» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«15» 02 2024 г., протокол № 4

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ С.А. Пидченко

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование у студента профессиональных компетенций в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

Задачи:

освоить технику исполнения гимнастических элементов программы.

изучить методику обучения упражнений на снарядах и акробатических упражнениях.

изучить основные документы ведения учебно-тренировочного процесса.

получить навыки проведения учебных и оздоровительных занятий по гимнастике с различным контингентом по возрасту, полу и уровню физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть дисциплин, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Экономика спорта и спортивный бизнес», «Менеджмент спорта и спортивной индустрии», «Тенденции мировой индустрии спорта».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной

	цифровых технологий	подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий
--	---------------------	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51	16
в том числе:		
Лекции	17	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	34	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	57	92
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Основные задачи курса «Гимнастика» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики. Зарождение гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений

Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Характеристика ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. Методика проведения комплекса ОРУ. Характеристика прикладных упражнений, техника и методика обучения

Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Техника упражнений на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье) и их

классификация. Методика обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на гимнастических снарядах

Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку, планирование уроков гимнастики. Выбор средств, плотность урока. Структура урока гимнастики. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика (страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма). Требования к местам проведения занятий.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения

Тема 4. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям

Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках.

Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.

Тема 5. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.

Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

Тема 6. Техника эстафетного бега, методика обучения:

Организация и проведение соревнований по гимнастике. Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.

Тема 7. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

Тема 8. Планирование и учет работы по гимнастике

Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного

процесса по гимнастике.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания	4	2
2	Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	4	2
3	Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения	5	2
4	Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	4	2
Итого:		17	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания	4	1
2.	Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	4	1
3.	Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения	4	1
4.	Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	4	1
5.	Тема 4. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	4	1
6.	Тема 5. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	4	1
7.	Тема 6. Техника эстафетного бега, методика обучения:	4	1
8.	Тема 7. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	4	1
9.	Тема 8. Планирование и учет работы по гимнастике	2	
Итого:		34	8

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями	14	23
2	Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск	15	23

	упражнениям	источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов		
3	Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	14	23
4	Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	14	23
Итого:			57	92

4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): программа / Федерал. агентство по физ. культуре и спорту; [авт. кол.: Ю.К.Гавердовский и др.]. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства). - Допущено Федерал. агентством по физ. культуре и спорту. - ISBN 5-9718-0013-2: 179-96.

2. Шипилина, Инесса Александровна. Хореография в спорте: [учеб. пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 212 с.: ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-05295-8: 69-96.

3. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л.В. Еремина. Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.htm>

б) дополнительная литература:

1. Васильев О.А. Производственная гимнастика для работников судебной системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Васильев, И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский государственный университет правосудия, 2013. — 24 с. — 978-5-93916-368-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21248.html>

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Савельева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 148 с. — 978-5-906131-33-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>

3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179-0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.htm>

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» — <https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту — <http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» — www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга — www.sportmanagement.ru

Официальные сайты спортивных организаций, такие как www.olympic.ru, www.sochi2014.com, www.rfs.ru, biathlonrus.com

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» — <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» — <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева — <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx

Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Теория и методика обучения гимнастике»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Основной		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
Заключительный		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания	4

		технологий	ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	4
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	4

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	<p>знать:</p> <p>требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>уметь:</p> <p>анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p> <p>владеть:</p> <p>навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	Тема 1. Гимнастика как средство физического воспитания	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		<p>ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>
		<p>ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 3. Спортивная гимнастика и методика обучения Тема 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики. Основные требования и правила терминологии.
2. Классификация видов гимнастики, основные средства.
3. Классификация гимнастических упражнений.
4. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
5. Поточный способ проведения ОРУ, его особенности и

характеристика.

6. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
7. Раздельный способ проведения ОРУ, его разновидности.
8. Правила применения терминов. Правила сокращений.
9. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
10. Основные понятия о строе, движение в обход.
11. Основные положения рук.
12. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
13. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
14. Классификация спортивных видов гимнастики.
15. Основная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Терминология акробатических упражнений.
17. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
18. Подготовительная часть урока.
19. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
20. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
21. Контроль и учет как составная часть процесса управления.
22. Составить и записать комбинацию на низкой перекладине, включая: подъем переворотом; оборот назад в упоре; соскок перемахом правой из упора верхом.
23. Техника исполнения и методика обучения перевороту боком.
24. Техника исполнения и методика обучения подъему разгибом на перекладине и брусьях разной высоты.
25. Техника исполнения и методика обучения кувыркам.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2. Типовые тестовые задания

1. Правильное определение гимнастической терминологии

- 1) специальные знания в различной деятельности;
- 2) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий;
- 3) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования их.
- 4) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.

2. Относится к группе исполнительных команда:

- 1) «Шагом, марш!»;
- 2) «Кру-гом!», «Нале-во!»;
- 3) «Группа, Равняйся!»;
- 4) «Повернитесь направо

3. Общеразвивающие упражнения принято делить

- 1) по форме движений;
- 2) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений;
- 3) по признаку развития физических качеств;
- 4) по анатомическому признаку.

4. Правильная классификация гимнастических упражнений

- 1) статические и силовые;
- 2) статические, силовые и маховые;
- 3) вращательные, балансовые упражнения;
- 4) бросковые, вращательные и балансовые

5. Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики

- 1) общеразвивающие
- 2) атлетические упр.;
- 3) прикладные упр.;
- 4) вольные упражнения.

6. Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения

- 1) руки вперёд – в стороны ладонями вверх;
- 2) левую ногу в сторону на носок;
- 3) ноги в угол;
- 4) наклон вперёд прогнувшись.

7. Значение гимнастической терминологии

- 1) краткое условное название какого-либо действия;
- 2) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений;
- 3) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным;
- 4) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания

8. К формам занятий гимнастикой в школе не относится:

- 1) оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 2) урок ФК;
- 3) утренняя гимнастика;
- 4) спортивные праздники и соревнования.

9. Обучение акробатическим упражнениям начинается

- 1) с 4 класса;
- 2) с 1 класса;
- 3) с 5 класса;
- 4) с 3-4 класса

10. Термин в хореографии обозначающий приседание

- 1) соте;
- 2) плие;
- 3) ронд;
- 4) батман

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Характеристика видов гимнастики и их место в системе физического воспитания России.

2. Методические особенности гимнастики.

3. Характеристика средств гимнастики.

4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.

5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

6. Характеристика прикладных видов гимнастики.

7. Характеристика спортивных видов гимнастики.

8. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).

9. Техника и методика обучения разновидностям ходьбы, бега, метанию и ловле предметов, упражнениям в равновесии.

10. Техника и методика обучения лазанию по канату в два приема.

11. Техника и методика обучения лазанию по канату в три приема.

12. Характеристика гимнастической терминологии (понятие термин, значение терминологии и предъявляемые к ней требования).

13. Правила сокращения записи и названия гимнастических упражнений.

14. Правила, уточняющие запись и название гимнастических упражнений.

15. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.

16. Термины строевых упражнений (дать определение десяти терминам).

17. Термины общеразвивающих упражнений и их определение.

18. Термины упражнений на снарядах и их определение.

19. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).

20. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).

21. Характеристика общеразвивающих упражнений (классификация, задачи, способы проведения).

22. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений. Методика разучивания общеразвивающих упражнений.

23. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами (мячами, палками, гантелями).

24. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений в парах и на гимнастической стенке.

25. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

26. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений поточным, серийным и проходным способами.

27. Внешние силы и их проявление при выполнении двигательных действий.

28. Внутренние силы и их проявление при выполнении двигательных действий в гимнастике.

29. Характеристика статических силовых упражнений.

30. Характеристика динамических силовых упражнений.

31. Характеристика маховых упражнений (Классификация, фазы и стадии двигательных действий при выполнении маховых упражнений).

32. Проявление закона сохранения количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.

33. Проявление закона сохранения момента количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.

34. Характеристика физических качеств, которые проявляются при выполнении силовых и маховых гимнастических упражнений.

35. Характеристика специальных гимнастических навыков.

36. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация и фазы двигательных действий).

37. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).

38. Методика оценки выполнения гимнастических упражнений. Виды ошибок и величина сбавки за них на видах многоборья.

39. Понятие «попытка», сбавки за невыполнение элементов и падения

на видах многоборья. Выведение окончательной оценки.

40. Причины травматизма и меры предупреждения травм.

41. Виды страховки и помощи. Требования, предъявляемые к страхующему.

42. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.

43. Основная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.

44. Заключительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.

45. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.

46. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.

47. Вспомогательные и подводящие упражнения, методика их подбора.

48. Техника и методика обучения кувырку вперед.

49. Техника и методика обучения кувырку назад.

50. Техника и методика обучения стойке на лопатках.

51. Техника и методика обучения стойке на голове с опорой руками.

52. Техника и методика обучения стойке на руках.

53. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»)

54. Техника и методика обучения наскоку на мостик и толчку ногами.

55. Техника и методика обучения толчку руками.

56. Техника и методика обучения прыжку углом с косого разбега.

57. Техника и методика обучения прыжку боком.

58. Техника и методика обучения размахиванию и соскоку махом назад на перекладине для мужчин (М). Техника и методика обучения размахиванию изгибами и перемаху в вис присев на нижней жерди для женщин (Ж).

59. Техника и методика обучения соскоку махом вперед на перекладине (М). Техника и методика обучения подъему переворотом на верхнюю жердь (В/ж) из вися присев на нижней жерди (Н/ж) (Ж).

60. Техника и методика обучения подъему разгибом на брусках из упора на руках согнувшись (М), спаду в вис лежа на Н/ж из упора на В/ж (Ж).

61. Техника и методика обучения обороту назад в упоре (М), соскоку углом назад с поворотом кругом на брусках Р/в (Ж).

62. Техника и методика обучения размахиванию в упоре на брусках (М). Соскоку с конца бревна махом одной и толчком другой (Ж).

63. Техника и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках на брусках (М), шагам польки на бревне (Ж).

64. Техника и методика обучения стойке на плечах на брусках (М), упору присев толчком ног из упора лежа на бревне (Ж).

65. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (М), через козла (Ж).

66. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с

разноименным поворотом кругом из размахивания в упоре на брусках (М), равновесиям и видам передвижений на бревне (Ж).

67. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в ширину.

68. Техника и методика обучения маху дугой из упора на перекладине (М), прыжкам со сменой положения ног на бревне (Ж)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания	Критерий оценивания
зачтено	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
незачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)