

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 03.06.2022 11:23:50  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	<b>Теория и методика гимнастики</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент			Черная Елена Викторовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	17
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	19
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	27
7. Перечень образовательных технологий .....	29
8. Описание материально-технической базы .....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Теория и методика гимнастики» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Методика обучения физической культуре», «Модуль 6 "Предметно - содержательный"», «Организация и методика в сложнокоординационных видах спорта», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Проектирование урока по требованиям ФГОС», «Теория и методика воспитательной работы в сфере физической культуры», «Теория и методика бодибилдинга и фитнеса», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультурно-педагогическая деятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в каникулярный период)», «производственная практика (педагогическая)», «производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))», «учебная практика (введение в профессию)», «учебная практика (общественно-педагогическая)», «учебная практика (ознакомительная по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)», «учебная практика (ознакомительная)», «учебная практика (по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)», «учебная практика (проектно-исследовательская работа)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование специальных знаний и умений 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

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов жизненно важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
- 2) раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;
- 3) гармоническое развитие форм и функций организма, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ЛЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>180</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Гимнастика в системе физического воспитания, организация и содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике</b></i>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина	4		4	8
Виды гимнастики		4	4	8
Структура проведения учебных занятий по гимнастике		4	4	8
Гимнастика в комплексе ГТО			4	4
Средства гимнастики		4	4	8
Итого по видам учебной работы	4	12	20	36
<i><b>Форма промежуточной аттестации</b></i>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>				
<i><b>Теоретические основы изучения гимнастики</b></i>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Гимнастическая терминология	4	4	4	12
Формы записи упражнений	2	4	4	10
Правила гимнастической терминологии		2	4	6
Способы образования терминов			4	4
Значение терминологии			4	4
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
<i><b>Форма промежуточной аттестации</b></i>				
Зачет				
<b>Итого за Второй период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Третий период контроля</b>				
<i><b>Организационно-методические аспекты обучения гимнастике</b></i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Техника гимнастических упражнений	2	4	4	10
Упражнения на гимнастических снарядах		4	4	8
Акробатические и вольные упражнения		4	4	8
Статические и динамические упражнения		2	4	6
Маховые упражнения			4	4
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<i><b>Форма промежуточной аттестации</b></i>				
Зачет				
<b>Итого за Третий период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Четвертый период контроля</b>				
<i><b>Организация и проведение соревнований и массовых мероприятий по гимнастике</b></i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Правила соревнований по гимнастике	2	4	4	10
Подготовка соревнований		4	4	8
Организация соревнований по гимнастике		2	4	6
Проведение массовых мероприятий по гимнастике		4	4	8
Гимнастические праздники и выступления			4	4
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<i><b>Форма промежуточной аттестации</b></i>				
Зачет				
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Пятый период контроля</b>				
<i><b>Основные формы работы по гимнастике в школе</b></i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>36</b>

Урок по гимнастике в школе	2	4	4	10
Конспект урока по гимнастике		2	4	6
Планирование и учет работы по гимнастике		4	4	8
Документы планирования		2	4	6
Внеурочные формы работы по гимнастике		2	4	6
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Экзамен				36
<b>Итого за Пятый период контроля</b>				<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Гимнастика в системе физического воспитания, организация и содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
1.1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина 1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания. 2. Характеристика средств гимнастики. 3. Гимнастика как одна из основных дисциплин учебного плана по физической культуре в школе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Теоретические основы изучения гимнастики</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Гимнастическая терминология 1. Обзор развития гимнастической терминологии. 2. Терминология ОРУ. 3. Терминология акробатических упражнений. 4. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.2. Формы записи упражнений 1. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. 2. Требования, предъявляемые к терминологии. 3. Обобщенная форма записи. 4. Конкретная форма записи. 5. Графическая форма записи. 6. Сокращенная форма записи. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
<b>3. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Техника гимнастических упражнений 1. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. 2. Особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. 3. Техника выполнения упражнений на снарядах гимнастического многоборья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
<b>4. Организация и проведение соревнований и массовых мероприятий по гимнастике</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

4.1. Правила соревнований по гимнастике 1.Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. 2.Значение правил соревнований. 3.Программа соревнований. 4.Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. 5.Критерии оценки упражнения. 6.Классификация ошибок выполнения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
<b>5. Основные формы работы по гимнастике в школе</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
5.1. Урок по гимнастике в школе 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2

### 3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Гимнастика в системе физического воспитания, организация и содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
1.1. Виды гимнастики 1.Общеразвивающие виды гимнастики: основная гимнастика, гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика. 2.Прикладные виды гимнастики: гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, лечебная гимнастика. 3.Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.2. Структура проведения учебных занятий по гимнастике 1. Учебные занятия по гимнастике, их разновидности по педагогическим задачам и структуре. 2. Конспект учебного занятия по гимнастике. 3. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей занятия. 4. Плотность учебного занятия. 5. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4



1.3. Средства гимнастики 1.Строевые упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Вольные упражнения. 4.Прикладные упражнения. 5.Прыжки 6.Упражнения на снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Теоретические основы изучения гимнастики</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Гимнастическая терминология 1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Терминология ОРУ. 3.Терминология акробатических упражнений. 4.Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.2. Формы записи упражнений 1.Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. 2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3. Обобщенная форма записи. 4. Конкретная форма записи. 5. Графическая форма записи. 6. Сокращенная форма записи. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.3. Правила гимнастической терминологии 1.Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений 2.Способы образования и правила записи вольных упражнений. 3.Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
<b>3. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Техника гимнастических упражнений 1.Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. 2.Особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. 3.Техника выполнения упражнений на снарядах гимнастического многоборья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4

<p>3.2. Упражнения на гимнастических снарядах</p> <p>1. Основы техники упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>2. Упражнения на перекладине.</p> <p>3. Упражнения на брусках.</p> <p>4. Упражнения на кольцах.</p> <p>5. Упражнения на коне.</p> <p>6. Упражнения на брусках разной высоты.</p> <p>7. Упражнения на бревне.</p> <p>8. Характеристика и классификация прыжков.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.3. Акробатические и вольные упражнения</p> <p>1. Характеристика и классификация акробатических упражнений.</p> <p>2. Обучение акробатическим упражнениям.</p> <p>3. Парные акробатические упражнения.</p> <p>4. Характеристика и содержание вольных упражнений.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.4. Статические и динамические упражнения</p> <p>1. Характеристика статических упражнений.</p> <p>2. Статические положения.</p> <p>3. Классификация статических упражнений.</p> <p>4. Характеристика динамических упражнений.</p> <p>5. Классификация динамических упражнений.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<b>4. Организация и проведение соревнований и массовых мероприятий по гимнастике</b>	<b>14</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3)</p> <p>УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>4.1. Правила соревнований по гимнастике</p> <p>1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.</p> <p>2. Значение правил соревнований.</p> <p>3. Программа соревнований.</p> <p>4. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.</p> <p>5. Критерии оценки упражнения.</p> <p>6. Классификация ошибок выполнения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>4.2. Подготовка соревнований</p> <p>1. Программа соревнований.</p> <p>2. Положение о соревнованиях.</p> <p>3. Парад открытия и закрытия соревнований.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>4.3. Организация соревнований по гимнастике</p> <p>1. Условия проведения соревнований.</p> <p>2. Предварительная подготовка соревнований.</p> <p>3. Церемониал соревнований.</p> <p>4. Оборудование мест соревнований.</p> <p>5. Судьи соревнований.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2

4.4. Проведение массовых мероприятий по гимнастике 1.Значение гимнастических выступлений. 2.Содержание гимнастических выступлений. 3.Методика подготовки и проведения массовых мероприятий по гимнастике. 4.Музыкальное сопровождение массовых мероприятий по гимнастике. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>5. Основные формы работы по гимнастике в школе</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
5.1. Урок по гимнастике в школе 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
5.2. Конспект урока по гимнастике 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
5.3. Планирование и учет работы по гимнастике 1.Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике. 2.Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока. 3.Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
5.4. Документы планирования 1.Учебный план. 2.Учебная программа. 3.Рабочий план. 4.Рабочая программа. 5.План-конспект урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
5.5. Внеурочные формы работы по гимнастике 1.Гимнастика в режиме школьного дня. 2.Гимнастика до занятий. 3.Физкультурные минутки и физкультурные паузы. 4.Внеклассная работа по гимнастике в школе. 5.Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Гимнастика в системе физического воспитания, организация и содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике</b>	<b>20</b>

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
1.1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания. 2. Характеристика средств гимнастики. 3. Гимнастика как одна из основных дисциплин учебного плана по физической культуре в школе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.2. Виды гимнастики <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Общеразвивающие виды гимнастики: основная гимнастика, гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика. 2.Прикладные виды гимнастики: гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, лечебная гимнастика. 3.Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.3. Структура проведения учебных занятий по гимнастике <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Учебные занятия по гимнастике, их разновидности по педагогическим задачам и структуре. 2. Конспект учебного занятия по гимнастике. 3. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей занятия. 4. Плотность учебного занятия. 5. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.4. Гимнастика в комплексе ГТО <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Ступени комплекса ГТО. 2. Нормативы по гимнастике в комплексе ГТО. 3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.5. Средства гимнастики <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Строевые и ОРУ. 2. Прикладные упражнения. 3. Упражнения гимнастического многоборья. 4. Акробатические упражнения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Теоретические основы изучения гимнастики</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

<p>2.1. Гимнастическая терминология</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1. Обзор развития гимнастической терминологии.</p> <p>2. Терминология ОРУ.</p> <p>3. Терминология акробатических упражнений.</p> <p>4. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>2.2. Формы записи упражнений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе.</p> <p>1. Обобщенная форма записи.</p> <p>2. Конкретная форма записи.</p> <p>3. Графическая форма записи.</p> <p>4. Сокращенная форма записи</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>2.3. Правила гимнастической терминологии</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе.</p> <p>1. Способы образования терминов.</p> <p>2. Правила применения терминов.</p> <p>3. Правила сокращений.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>2.4. Способы образования терминов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе.</p> <p>1. Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений</p> <p>2. Способы образования и правила записи вольных упражнений.</p> <p>3. Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>2.5. Значение терминологии</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1. Обзор развития гимнастической терминологии.</p> <p>2. Терминология ОРУ.</p> <p>3. Терминология акробатических упражнений.</p> <p>4. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<b>3. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике</b>	<b>20</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3)</p> <p>УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	

<p>3.1. Техника гимнастических упражнений  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Изучить вопросы и подготовиться к реферату.  1. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.  2. Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  3. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики.  4. Характеристика опорных прыжков.  5. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях.  Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.  6. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.  7. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях.  Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.  8. Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.2. Упражнения на гимнастических снарядах  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Изучить вопросы и подготовиться к выполнению нормативов физической подготовленности.  1. Вис на согнутых руках (секунды);  2. Вис углом на шведской стенке (секунды);  3. Прыжки через скамейку за 30 секунд (количество раз);  4. Прыжки через скалку за 30 секунд (количество раз).  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.3. Акробатические и вольные упражнения  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Изучить вопросы и подготовиться к выполнению зачетных упражнений.  1. Парная акробатика.  2. Акробатика в тройках и четверках.  3. Акробатическое упражнение.  4. Вольные упражнения без предметов.  5. Вольные упражнения с предметами.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.4. Статические и динамические упражнения  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Изучить вопросы и подготовиться к реферату.  1. Характеристика статических упражнений.  2. Статические положения.  3. Классификация статических упражнений.  4. Характеристика динамических упражнений.  5. Классификация динамических упражнений.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>3.5. Маховые упражнения  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Изучить вопросы и подготовить реферат.  1. Характеристика маховых упражнений.  2. Общие физические закономерности маховых упражнений.  3. Структура маховых гимнастических упражнений.  4. Классификация маховых упражнений на снарядах.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<b>4. Организация и проведение соревнований и массовых мероприятий по гимнастике</b>	<b>20</b>

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
4.1. Правила соревнований по гимнастике <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе. 1.Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. 2.Значение правил соревнований. 3.Программа соревнований. 4.Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. 5.Критерии оценки упражнения. 6.Классификация ошибок выполнения.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
4.2. Подготовка соревнований <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Программа соревнований. 2. Положние о соревнованиях. 3. Парад открытия и закрытия соревнований. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
4.3. Организация соревнований по гимнастике <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Условия проведения соревнований. 2.Предварительная подготовка соревнований. 3.Церемониал соревнований. 4.Оборудование мест соревнований. 5.Судьи соревнований. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	4
4.4. Проведение массовых мероприятий по гимнастике <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Значение гимнастических выступлений. 2.Содержание гимнастических выступлений. 3.Методика подготовки и проведения массовых мероприятий по гимнастике. 4.Музыкальное сопровождение массовых мероприятий по гимнастике. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
4.5. Гимнастические праздники и выступления <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Изучить вопросы и подготовить реферат. 1. Значение гимнастических выступлений и их история. 2. Содержание гимнастических вступлений. 3. Методика подготовки и проведения выступлений. 4. Музыкальное сопровождение выступлений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>5. Основные формы работы по гимнастике в школе</b>	
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

<p>5.1. Урок по гимнастике в школе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и поготовиться к контрольной работе.</p> <p>1. Структура урока.</p> <p>2. Общие методические указания к проведению урока.</p> <p>3. Подготовительная часть урока.</p> <p>4. Основная часть урока.</p> <p>5. Заключительная часть урока.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>5.2. Конспект урока по гимнастике</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и поготовиться к контрольной работе.</p> <p>1. Структура урока.</p> <p>2. Общие методические указания к проведению урока.</p> <p>3. Подготовительная часть урока.</p> <p>4. Основная часть урока.</p> <p>5. Заключительная часть урока.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>5.3. Планирование и учет работы по гимнастике</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.</p> <p>2. Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока.</p> <p>3. Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>5.4. Документы планирования</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.</p> <p>2. Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока.</p> <p>3. Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.</p> <p>4. Составление рабочих документов планирования.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>5.5. Внеурочные формы работы по гимнастике</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1. Гимнастика в режиме школьного дня.</p> <p>2. Гимнастика до занятий.</p> <p>3. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.</p> <p>4. Внеклассная работа по гимнастике в школе.</p> <p>5. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4



## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
2	Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74279.html">http://www.iprbookshop.ru/74279.html</a>
3	Сухолюзова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолюзова, Е. В. Бутакова. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. — 147 с. — ISBN 978-5-9935-0269-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/21475.html">http://www.iprbookshop.ru/21475.html</a>
4	Сухолюзова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолюзова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/21475.html">http://www.iprbookshop.ru/21475.html</a> .
5	Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям/ Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.— 144 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a> .
6	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> .
7	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.html">http://www.iprbookshop.ru/29997.html</a> .
8	Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55566.html">http://www.iprbookshop.ru/55566.html</a> .
9	Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59186.html">http://www.iprbookshop.ru/59186.html</a> .
10	Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие/ Волков И.П.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.— 196 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/67743.html">http://www.iprbookshop.ru/67743.html</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
11	Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>

12	Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-36-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55587.html">http://www.iprbookshop.ru/55587.html</a>
13	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27600.html">http://www.iprbookshop.ru/27600.html</a>
14	Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кадыров Р.М., Гетьман В.Д., Караван А.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 150 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63643.html">http://www.iprbookshop.ru/63643.html</a>
15	Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 320 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74302.html">http://www.iprbookshop.ru/74302.html</a>
16	Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/81323.html">http://www.iprbookshop.ru/81323.html</a>
17	Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дисько Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 252 с.—	<a href="http://www.iprbookshop.ru/84881.html">http://www.iprbookshop.ru/84881.html</a>
18	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]/ Зациорский В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 200 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98647.html">http://www.iprbookshop.ru/98647.html</a>
19	Шулятьев В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 320 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11557.html">http://www.iprbookshop.ru/11557.html</a>
20	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Сафoshин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019.— 392 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94698.html">http://www.iprbookshop.ru/94698.html</a>

#### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
3	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a>
4	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
5	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Реферат	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-5				
3.1 (ОПК.5.1)	+	+		+
У.1 (ОПК.5.2)		+		+
В.1 (ОПК.5.3)	+	+	+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)		+		+
У.2 (УК.7.2)	+	+	+	+
В.2 (УК.7.3)	+	+		+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Гимнастика в системе физического воспитания, организация и содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике":

##### 1. Реферат

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания.
2. Характеристика средств гимнастики.
3. Гимнастика как одна из основных дисциплин учебного плана по физической культуре в школе.
4. Общеразвивающие виды гимнастики: основная гимнастика, гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика.
5. Прикладные виды гимнастики: гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, лечебная гимнастика.
6. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика.
7. Учебные занятия по гимнастике, их разновидности по педагогическим задачам и структуре.
8. Конспект учебного занятия по гимнастике.
9. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей занятия.
10. Плотность учебного занятия.
11. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
12. Ступени комплекса ГТО.
13. Нормативы по гимнастике в комплексе ГТО.
14. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
15. Строевые и ОРУ.
16. Прикладные упражнения.
17. Упражнения гимнастического многоборья.
18. Акробатические упражнения.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Теоретические основы изучения гимнастики":

### **1. Контрольная работа по разделу/теме**

1. Обобщенная форма записи.
2. Конкретная форма записи.
3. Графическая форма записи.
4. Сокращенная форма записи.
5. Способы образования терминов.
6. Правила применения терминов.
7. Правила сокращений.
8. Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений
9. Способы образования и правила записи вольных упражнений.
10. Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.

Количество баллов: 10

### **2. Реферат**

1. Обзор развития гимнастической терминологии.
2. Терминология ОРУ.
3. Терминология акробатических упражнений.
4. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
5. Обзор развития гимнастической терминологии.
6. Терминология ОРУ.
7. Терминология акробатических упражнений.
8. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
9. Краткий словарь терминов упражнений на коне-махи.
10. Краткий словарь терминов упражнений на брусках.
11. Краткий словарь терминов упражнений на перекладине.
12. Краткий словарь терминов упражнений на кольцах.
13. Краткий словарь терминов упражнений на бревне.
14. Краткий словарь терминов упражнений на брусьях разной высоты.
15. Краткий словарь терминов вольных упражнений.
16. Краткий словарь терминов на опорном прыжке.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Организационно-методические аспекты обучения гимнастике":

### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

1. Вис на согнутых руках (секунды);
2. Вис углом на шведской стенке (секунды);
3. Прыжки через скамейку за 30 секунд (количество раз);
4. Прыжки через скакалку за 30 секунд (количество раз).
5. Парная акробатика.
6. Акробатика в тройках и четверках.
7. Акробатическое упражнение.
8. Вольные упражнения без предметов.
9. Вольные упражнения с предметами.

Количество баллов: 30

## **2. Реферат**

1. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.
2. Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений.
3. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики.
4. Характеристика опорных прыжков.
5. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
6. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
7. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
8. Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
9. Характеристика статических упражнений.
10. Статические положения.
11. Классификация статических упражнений.
12. Характеристика динамических упражнений.
13. Классификация динамических упражнений.
14. Характеристика маховых упражнений.
15. Общие физические закономерности маховых упражнений.
16. Структура маховых гимнастических упражнений.
17. Классификация маховых упражнений на снарядах.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Организация и проведение соревнований и массовых мероприятий по гимнастике":

### **1. Контрольная работа по разделу/теме**

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Значение правил соревнований.
3. Программа соревнований.
4. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.
5. Критерии оценки упражнения.
6. Классификация ошибок выполнения.
7. Положение о соревнованиях.

Количество баллов: 10

## **2. Реферат**

1. Программа соревнований.
2. Положение о соревнованиях.
3. Парад открытия и закрытия соревнований.
4. Условия проведения соревнований.
5. Предварительная подготовка соревнований.
6. Церемониал соревнований.
7. Оборудование мест соревнований.
8. Судьи соревнований.
9. Значение гимнастических выступлений.
10. Содержание гимнастических выступлений.
11. Методика подготовки и проведения массовых мероприятий по гимнастике.
12. Музыкальное сопровождение массовых мероприятий по гимнастике.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Основные формы работы по гимнастике в школе":

### **1. Контрольная работа по разделу/теме**

1. Структура урока.
2. Общие методические указания к проведению урока.
3. Подготовительная часть урока.
4. Основная часть урока.
5. Заключительная часть урока.
6. Задачи урока.

Количество баллов: 10

## 2. Реферат

1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
2. Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока.
3. Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.
4. Учебный план.
5. Учебная программа.
6. Рабочий план.
7. Рабочая программа.
8. План-конспект урока.
9. Гимнастика в режиме школьного дня.
10. Гимнастика до занятий.
11. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
12. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
13. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.

Количество баллов: 10

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Исторический обзор развития гимнастики
2. Классификация гимнастических упражнений и их характеристика
3. Характеристика строевых упражнений
4. ОРУ и их характеристика
5. Прикладные упражнения
6. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
8. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию
9. Характеристика спортивных видов гимнастики
10. Методическая подготовка учителей ФК в области гимнастики
11. Современные тенденции развития гимнастики
12. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей
13. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
14. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня)
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы (исторический обзор)
17. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики
18. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп
19. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока
20. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и оздоровительных лагерях

Типовые практические задания:

1. Характеристика опорных прыжков
2. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
3. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
4. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
5. Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений

**Второй период контроля**

**1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
3. Характеристика спортивных видов гимнастики
4. Акробатические упражнения. Характеристика и значение акробатических упражнений
5. Методическая подготовка учителей ФК в области гимнастики.
6. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
7. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия
8. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой
9. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в школе
10. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
11. Физическая подготовка гимнаста, ее средства и методы
12. Методика работы по гимнастике в оздоровительном лагере
13. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь
14. Музыкальное обеспечение урока гимнастики
15. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
16. Влияние акробатической подготовки гимнастов на успешность выступления в отдельных видах многоборья и многоборья в целом
17. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и оздоровительных лагерях
18. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой
19. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока
20. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп

Типовые практические задания:

1. Характеристика вольных упражнений
2. Характеристика опорных прыжков
3. Гимнастические упражнения на параллельных брусьях
4. Гимнастические упражнения на перекладине
5. Гимнастические упражнения на бревне
6. Акробатические упражнения

**Третий период контроля**

**1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Строевые упражнения: определение понятия, классификация
2. Основные команды при построениях и перестроениях
3. Основные команды при передвижениях
4. Закономерности гимнастических упражнений на снарядах
5. Статические и маховые упражнения
6. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям
7. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе
8. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе
9. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях
10. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях
11. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта
12. Современные тенденции развития гимнастики
13. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей
14. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
15. Педагогический анализ программ по гимнастике
16. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня)

17. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом
18. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом
19. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей
20. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы (исторический обзор)

Типовые практические задания:

1. Основы спортивной тренировки в гимнастике
2. Структура тренировочного процесса в гимнастике
3. Отбор детей для занятий спортивными видами гимнастики
4. Методическая подготовка учителей ФК в области гимнастики
5. Подводящие упражнения. Их значение в обучении гимнастическим упражнениям
6. Основы обучения гимнастическим упражнениям

#### **Четвертый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию
2. Урок гимнастики в школе
3. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях
4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
5. Особенности физического развития юных гимнастов
6. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
7. Методика работы по гимнастике в оздоровительном лагере
8. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия
9. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
10. Влияние акробатической подготовки гимнастов на успешность выступления в отдельных видах многоборья и многоборья в целом
11. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой
12. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
13. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь
14. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой
15. Физическая подготовка гимнаста, ее средства и методы
16. Исследование работоспособности у юных гимнастов
17. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики
18. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы
19. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп
20. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы

Типовые практические задания:

1. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы
2. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп
3. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока
4. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований
5. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь
6. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
7. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия

#### **Пятый период контроля**

##### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

1. Общая характеристика гимнастики
2. Предмет гимнастики (методические особенности, задачи, средства)
3. Спортивно-вспомогательная гимнастика и ее особенности
4. Профессионально-прикладная гимнастика и ее характеристика
5. Перспективы развития гимнастики



6. Характеристика выступлений отечественных гимнастов на международной арене
  7. Гимнастическая терминология, ее значение. История развития
  8. Общие требования, предъявляемые к гимнастической терминологии (правила сокращения, правила уточнения и названия упражнений, способы образования гимнастической терминологии)
  9. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на снарядах
  10. Правила уточнения положения и движения звеньев тела в упражнениях с предметами, на гимнастических снарядах и ОРУ. Порядок записи и названий движений звеньев тела
  11. Классификация ОРУ. Правила составления. Комплексы ОРУ. Последовательность упражнений в комплексе
  12. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц
  13. Способы проведения ОРУ (объяснение, показ, исправление ошибок при выполнении ОРУ). Методика проведения
  14. Общая характеристика упражнений на снарядах и их классификация
  15. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой
  16. Упражнения с предметами. Характеристика. Содержание и методика обучения (гимнастическая стенка, скамейка, скакалка, гимнастическая палка и упражнения в парах)
  17. Основы техники и методики обучения технике гимнастических упражнений на снарядах
  18. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах и вольных упражнений. Требования к страхующему
  19. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика) и спортивно-массовой гимнастики
  20. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (основная, образовательно-развивающие виды, оздоровительные виды гимнастики, спортивные виды гимнастики). Методика обучения
  21. Методика проведения занятий по гимнастике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста, особенности построения занятий гимнастикой для женщин
  22. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе
  23. Классификация и основы техники силовых и статистических упражнений
  24. Классификация и основы техники динамических упражнений. Основные понятия и законы динамики
  25. Классификация и основы техники маховых и хлестовых упражнений. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры). Вращательные движения, отталкивание и приземление
  26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастических упражнений. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике
  27. Методика проведения занятий по гимнастике с учащимися младшего, среднего и старшего возрастов
  28. Гимнастика в дошкольных общеобразовательных учреждениях
  29. Урок гимнастики в школе, его разновидность по педагогическим задачам и структуре. Методика преподавания
  30. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе
  31. Плотность урока гимнастики и методика его регулирования
  32. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока по гимнастике в школе
  33. Основные документы планирования учебной работы по гимнастике в школе
  34. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Методика преподавания. Технические средства обучения
  35. Назначение и особенности строевых упражнений. Методика их преподавания в младших, средних и старших классах
  36. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений
  37. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям
  38. Соревнования по гимнастике. Их значение, виды и программы
  39. Организация соревнований по гимнастике. Основы судейства
  40. Классификация ошибок при исполнении гимнастических упражнений (по правилам соревнований)
  41. Причины ошибок при исполнении гимнастических упражнений и способы их устранения
  42. Подготовительные и подводящие упражнения: значение, содержание, различия и методика применения
  43. Характеристика нагрузки физических упражнений и методика регулирования
  44. Специфические особенности методики формирования двигательных умений и навыков в гимнастике
  45. Техника вися и упора на снарядах
  46. Техника выполнения соскоков
  47. Факторы, обеспечивающие интерес занимающихся к занятиям гимнастикой
  48. Содержание задач и методика проведения подготовительной части урока
  49. Содержание задач и методика проведения основной части урока
  50. Содержание задач и методика проведения заключительной части урока
- Типовые практические задания:

1. Основные группы упражнений на бревне
2. Основные элементы, выполняемые на перекладине
3. Основные элементы, из которых состоит комбинация на параллельных брусьях
4. Основные элементы, выполняемые на коне
5. Основные элементы, выполняемые на кольцах
6. Физическая подготовка гимнаста, ее средства и методы
7. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
8. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой
9. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и оздоровительных лагерях
10. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
11. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия
12. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

### 3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### 4. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### 5. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### 6. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **7. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
5. Тренинги
6. Технология «портфолио»

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC