

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.18.01 Гимнастика***

обязательная часть

Направление

***49.03.01***

код

***Физическая культура***

наименование направления

Программа

***Спортивная тренировка в избранном виде спорта***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2019 г.***

Разработчик (составитель)

***преподаватель***

***Летунова Н. Г.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>8</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	8
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	9
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>11</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>17</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	18

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: - историю и современное состояние физической культуре, науке и образовании; - терминологию гимнастических упражнений; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - методику развития физических качеств средствами гимнастики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся.- методику обучения технике гимнастики; - методики развития физических качеств средствами гимнастики; - методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;</p>
	<p>ОПК-3.2. Умеет использовать в учебно-тренировочных занятиях средства, методы и приемы обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; -- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</li> </ul>
	ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану учреждений.</li> </ul>
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику гимнастических упражнений в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- методику обучения технике гимнастических упражнений в избранном виде спорта.</li> </ul>
	ОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее	Обучающийся должен: Уметь

	<p>эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от решаемых задач;</li> </ul>
	<p>ОПК-4.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта.</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владеть</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося.</li> </ul>
<p>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1. Организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию по гимнастике;</li> <li>- меры предупреждения травм по гимнастике;</li> <li>- основы техники гимнастическим упражнениям, требования к их рациональным вариантам</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию.</li> <li>- основные требования медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>
	<p>ОПК-13.2. осуществлять судейство соревнований</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить личную безопасность субъектов при проведении соревнований;</li> <li>- применять навыки научно-</li> </ul>

		методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-13.3. Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.	Обучающийся должен: Владеть: - терминологией судейства, судейскими жестами, техническими средствами для осуществления объективного судейства;
ПК-3. Способен развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира у обучающихся культуры здорового образа и безопасного образа жизни	ПК-3.1. Демонстрирует специальные научные знания по развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: Знать методику развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.2. Понимает особенности развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: уметь развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.3. Подбирает средства и методы развития у обучающихся познавательной	Обучающийся должен: владеть методикой подбора средств и методов развития у

	активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Обучающийся должен: знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
	ОПК-1.2. Рассчитывает и устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	Обучающийся должен: Уметь: - рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия
	ОПК-1.3. Определяет средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Обучающийся должен: владеть средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Гимнастика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1, 2 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 180 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	159

Формы контроля	Семестры
экзамен	2

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	1	0	12
<b>5</b>	<b>Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
4.1	Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования	1	0	0	8
<b>4</b>	<b>Урочные и внеурочные формы проведения занятий</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
3.3	Прикладные и акробатические упражнения	0	1	0	6
3.2	Общеразвивающие упражнения	1	1	0	6
<b>3</b>	<b>Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
2.2	Правила записи комплексов	1	1	0	8

	упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.				
2.1	Образование терминов	0	1	0	4
<b>2</b>	<b>Гимнастическая терминология</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1.1	Место гимнастики в системе физического воспитания	1	0	0	8
<b>1</b>	<b>Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
3.1	Строевые упражнения	1	1	0	8
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по гимнастике категории «В», спортивных праздников. Подготовка «Положения», «Программы» или «Плана», материально-техническое обеспечение мероприятий, подготовка судей, менеджеров и обслуживающего персонала. Обеспечение
<b>5</b>	<b>Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников</b>	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Организация и проведение спортивных праздников. Массовые гимнастические выступления.
4.1	Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования	Общие методические положения. Выбор средств, плотность занятий. Основные задачи и требования к занятиям. Планирование (программы, тематический план, план-конспект) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть занятия. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп
<b>4</b>	<b>Урочные и внеурочные формы проведения занятий</b>	
3.2	Общеразвивающие упражнения	- характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки;  - составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.  - ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках,

		в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений.
<b>3</b>	<b>Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</b>	
2.2	Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины упражнений.
<b>2</b>	<b>Гимнастическая терминология</b>	
1.1	Место гимнастики в системе физического воспитания	Основные задачи. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.
<b>1</b>	<b>Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания</b>	
3.1	Строевые упражнения	- назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания.

#### Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	Подготовка «Положения», «Программы» или «Плана», материально-техническое обеспечение мероприятий, подготовка судей, менеджеров и обслуживающего персонала. Обеспечение безопасности.
<b>5</b>	<b>Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников</b>	
3.3	Прикладные и акробатические упражнения	Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
3.2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения в прыжках. Упражнения вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая скамейка. Классификация ОРУ. Основные группы ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости (подвижности), координации, на

		расслабление мышц, на формирование осанки. Проведение ОРУ. Анализ упражнений. Проведение ОРУ на месте отдельным способом. Разбор и анализ упражнений ОРУ.
<b>3</b>	<b>Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</b>	
2.2	Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.	Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.);
2.1	Образование терминов	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
<b>2</b>	<b>Гимнастическая терминология</b>	
3.1	Строевые упражнения	Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Гимнастические передвижения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Сдача рапорта. Повороты на месте налево, направо, кругом. Перестроение из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по два, по три; из одной шеренги в три, из одной колонны в три. Команда «Прямо!» и остановка группы двумя способами. Размыкания и смыкания. Строевой шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо, влево, от середины. Перестроение поворотом в движении. Перестроение «уступом». Размыкание налево, направо, от середины.

## 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

#### Примерный перечень тем для реферата

1. История развития явления «здоровый образ жизни», успехи и проблемы его современного этапа.
2. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
3. Гимнастика в контексте адаптивной физической культуры.
4. Спортивные виды гимнастики.

5. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
6. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
7. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
8. Методические особенности гимнастических упражнений.
9. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
10. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
11. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
12. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
13. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
14. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
15. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
16. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
17. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
18. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
19. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста
20. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
21. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
22. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.
23. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
24. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями .
25. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
26. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
27. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
28. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.
29. Методика проведения спортивных соревнований.
30. Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
31. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.

#### **Критерии оценки (в баллах) (реферат):**

*- 10 баллов выставляется студенту, если реферат содержит изложение основных аспектов проблемы, составлена библиография в соответствии с ГОСТ, использованы от 3 до 5 научных работ, изложено мнение авторов и своего суждения по выбранному вопросу, работа выполнена в соответствии со структурой и оформлением реферата, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, графики, вычисления.*

*- 7 баллов выставляется студенту, если реферат содержит изложение основных аспектов проблемы, составлена библиография в соответствии с ГОСТ, использованы от 3 до 5 научных работ, изложено мнение авторов, свое суждение отсутствует по выбранному вопросу, работа выполнена в соответствии со*

*структурой и оформлением реферата, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, графики, вычисления.*

*- 5 баллов выставляется студенту, если реферат содержит изложение основных аспектов проблемы, составлена библиография не в соответствии с ГОСТ, использованы от 3 до 5 научных работ, изложено мнение авторов, свое суждение отсутствует по выбранному вопросу, работа выполнена в соответствии со структурой и оформлением реферата, имеются погрешности в записях, таблицах, рисунках и др.*

*- 3 балла выставляется студенту, если реферат содержит изложение основных аспектов проблемы, составлена библиография не в соответствии с ГОСТ, использованы от 3 до 5 научных работ, изложено мнение авторов, свое суждение отсутствует по выбранному вопросу, работа выполнена с погрешностями или грубой ошибкой.*

*- 0 баллов выставляется студенту, если реферат не представлен.*

Примерный перечень вопросов для контрольной работы и тестовых задани

#### Вариант 1

1. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
3. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
4. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
5. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.
6. Врачебный контроль и реабилитация в гимнастике.
7. Заключительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
8. Классификация видов гимнастики, основные средства.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
11. Классификация спортивных видов гимнастики.
12. Дать определение ловкости, методика ее развития.
13. Дать определение гибкости, ее разновидности. Методика развития гибкости.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
16. Основная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
17. Подготовительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
18. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
19. Поточный способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
20. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
21. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
22. Раздельный способ проведения ОРУ, его разновидности.
23. Дать определение силы, ее разновидности. Методы развития силы.

24. Дать определение быстроты, ее разновидности. Методика развития быстроты.
  25. Страховка, самостраховка, помощь на занятиях по гимнастике.
  26. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
  27. Терминология акробатических упражнений.
  28. Терминология общеразвивающих упражнений.
  29. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
  30. Гимнастика - учебно - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
  31. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
  32. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
  33. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
  34. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
  35. Немецкая система гимнастики.
  36. Классификация упражнений и программный материал.
  37. Французская система гимнастики.
  38. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
  39. Обучение ОРУ. Дозировка.
  40. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
  41. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
  42. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
  43. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
  44. Подготовительная часть урока.
  45. Ритмическая гимнастика. Лечебная гимнастика.
  46. Основная часть урока.
  47. Массовые гимнастические выступления. Требования.
  48. Заключительная часть урока.
  49. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
  55. Методика исправления ошибок.
  56. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов.
- Оборудование гимнастических залов.
58. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
  59. "Понятие спортивная тренировка": ее цели и основные средства их достижения.
  60. Характеристика средств формирования правильной осанки.
  61. Гимнастика - учебно - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
  62. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
- Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
63. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины упражнений на снарядах.
  64. Виды гимнастики. Характеристика.
  65. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
  66. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
  67. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.

68. Обучение ОРУ. Дозировка.
69. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
70. Характеристика средств гимнастики. Классификация упражнений.
71. Техника и методика обучения основным упражнениям.
72. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
74. План - конспект урока.
75. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
76. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
77. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
78. "Понятие спортивная тренировка": ее цели и основные средства их достижения.
79. Анализ техники и методика обучения: кувырок вперед.
80. Анализ техники и методика обучения: стойка на лопатках.
81. Анализ техники и методика обучения: кувырок назад.
82. Анализ техники и методика обучения "мост" из положения лежа на спине.
83. Анализ техники и методика обучения: лазание по канату в три приема.
84. Анализ техники и методика обучения: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
85. Анализ техники и методика обучения: подъем махом вперед в сед ноги врозь.
86. Анализ техники и методика обучения: прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110 см).
87. Анализ техники и методика обучения: прыжок, согнув ноги (козел в ширину 105-110 см).
88. Анализ техники и методика обучения: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину 110 см).
89. Анализ техники и методика обучения: стойка на голове и руках (махом одной и толчком другой) из упора присев.
90. Анализ техники и методика обучения: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене.
91. Анализ техники и методика обучения: из упора присев силой стойка на голове и руках.
92. Анализ техники и методика обучения: длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега.
93. Анализ техники и методика обучения: подъем переворотом в упор толчком двумя.
94. Анализ техники и методика обучения: прыжок ноги врозь через коня в длину (115-120 см) и (120-125 см).
95. Анализ техники и методика обучения: стойка на руках с помощью.
96. Анализ техники и методика обучения: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
97. Анализ техники и методика обучения: переворот боком.
98. Анализ техники и методика обучения: мост из положения стоя с помощью.
99. Анализ техники и методика обучения: кувырок назад через плечо прогнувшись.
100. Анализ техники и методика обучения: лазание по канату в два приема.
101. Виды и характеристика соревнований.
102. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.
1033. Судейство соревнований.

### **Перечень примерных практических заданий для самостоятельной работы (1 семестр)**

1. Составить комплекс гимнастических упражнений, используя различные и.п.;
2. Подготовить карточки с методикой обучения строевым упражнениям;
3. Проведение строевых упражнений.
5. Составление конспекта подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока
6. Составление схемы обучения гимнастическому элементу. Проведение методики обучения гимнастическому упражнению.
7. Терминология
10. Составить комплексы физкультминуток, физкультпауз, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
11. Тетрадь по гимнастике.

#### **Темы контрольных работ:**

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений;
2. Решение тестов.

### **Перечень примерных практических заданий для самостоятельной работы**

1. Составить план-конспект урока и провести урок по гимнастике.
2. Выполнение отдельных гимнастических упражнений.
3. Выполнить педагогический анализ.
5. Выполнить хронометрирование и пульсометрию урока по гимнастике.
6. Составить комбинации для школьников из элементов школьной программы.
7. Составить презентацию по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы
8. Тесты.

#### Описание контрольной работы:

Задание для контрольной работы состоит из 2 теоретических вопросов по разделам дисциплины. В контрольной работе приводится список использованной литературы.

По качеству ответов каждый вопрос оценивается максимально в 7,5 баллов. Далее баллы суммируются.

За время изучения дисциплины обучающиеся выполняют 2 контрольные работы по 2 разделам.

#### Пример варианта контрольной работы:

##### **Темы контрольной работы:**

1. Составить план-конспект урока для учащихся (по теме заданной преподавателем).

#### Контрольная работа по 1 Разделу:

Гимнастика в системе физического воспитания

## Вариант 1.

Вопрос 1. Основы техники гимнастических упражнений.

Вопрос 2. Охарактеризовать одну из групп гимнастических упражнений.

...

Описание методики оценивания:

....

### **Критерии оценки (в баллах) (письменная контрольная работа):**

- 7,5 баллов выставляется студенту, если ответ на вопрос выполнен студентом в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий. В ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, графики, вычисления.

- 5 баллов выставляется студенту, если ответ на вопрос выполнен правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя;

- 3 балла выставляется студенту, если ответ на вопрос выполнен правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка;

- 0 баллов выставляется студенту, если при ответе допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. 2. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357> .
2. 1 Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус,

2019

—

312

с.

—

ISBN

978-5-406-02356-3.

—

URL:

<https://book.ru/book/933740>. — Текст : электронный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. —Омск : Издательство СибГУФК, 2012. -144 с. —Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
2. Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики: (для студентов заочного обучения) : учебное пособие / Н.П. Вишневская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1138-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278828>

#### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>
--------------	------------------------------------------------------