

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:21:19
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гимнастика

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки** 2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Рабочая программа дисциплины "Гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов способностей осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области теории и методики гимнастики при решении профессиональных задач.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что включает; принятие оздоровительного, образовательного и воспитательного значения гимнастических упражнений на организм занимающихся, основы организации занятий гимнастикой; определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; умение отбирать и формировать комплексы гимнастических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма, на укрепление здоровья, формирование осанки; применение комплексов упражнений с учетом задач обучения и воспитания в области гимнастики; развитие способности реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, в том числе проектирование результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.06.01
--------------------	------------

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Атлетическая гимнастика

Биохимия

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория и методика этноспорта

Теория физической культуры и спорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Хоккей на траве

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета); меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.	владеть: владения технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбора комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных.
---	---	--

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные (-ых) единицы (-ы) (252), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	Неделя		17 4/6		13 4/6		17 2/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	10	10	30	30
Практические	26	26	26	26	44	44	96	96
Консультации					2	2	2	2
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	1,1	1,1
В том числе инт.	12	12	20	20			32	32
Итого ауд.	36	36	36	36	54	54	126	126
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3	56,5	56,5	129,1	129,1
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7	34	34	105,4	105,4
Часы на контроль					17,5	17,5	17,5	17,5
Итого	72	72	72	72	108	108	252	252

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания.					

1.1	Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина. Основные задачи курса «Гимнастика» /Тема/	1	0			
1.2	Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина. Основные задачи курса «Гимнастика» /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.3	Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина. Основные задачи курса «Гимнастика» /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.4	Исторический обзор развития гимнастики. Зарождение гимнастики /Тема/	1	0			
1.5	Исторический обзор развития гимнастики. Зарождение гимнастики /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.6	Исторический обзор развития гимнастики. Зарождение гимнастики. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.7	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. /Тема/	1	0			
1.8	Гимнастическая терминология /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.9	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.10	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. /Ср/	1	7,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
	Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям					
2.1	Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений /Тема/	1	0			
2.2	Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.3	Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	

2.4	Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.5	Общеразвивающие упражнения: Характеристика, классификация упражнений. /Тема/	1	0			
2.6	Общеразвивающие упражнения: Характеристика, классификация упражнений. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.7	Общеразвивающие упражнения: Характеристика, классификация упражнений. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.8	Общеразвивающие упражнения: Характеристика, классификация упражнений. /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.9	Зачет /КПр/	1	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.10	Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений: лазание, ползание, равновесие. /Тема/	2	0			
2.11	Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений: лазание, ползание, равновесие. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.12	Характеристика прикладных упражнений: лазание, ползание, равновесие. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.13	Техника и методика обучения прикладным упражнениям /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.14	Акробатические упражнения Характеристика, классификация акробатических упражнений. /Тема/	2	0			
2.15	Акробатические упражнения Характеристика, классификация акробатических упражнений. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.16	Акробатические упражнения Характеристика, классификация акробатических упражнений. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	

2.17	Составление акробатических комбинаций для младших школьников, школьников средних и старших классов /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
	Раздел 3. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям					
3.1	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье). /Тема/	2	0			
3.2	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье). /Лек/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.3	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье). /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.4	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье). /Ср/	2	13,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.5	Прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам Опорные прыжки /Тема/	2	0			
3.6	Прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам Опорные прыжки /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.7	Прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам Опорные прыжки /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.8	Прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам Опорные прыжки /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
3.9	Зачет /КПр/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
	Раздел 4. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям					

4.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Принципы, методы, приемы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. /Тема/	3	0			
4.2	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Принципы, методы, приемы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
4.3	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Принципы, методы, приемы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
	Раздел 5. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе					
5.1	Урочные формы занятий гимнастикой Общие методические положения. /Тема/	3	0			
5.2	Урочные формы занятий гимнастикой Общие методические положения. /Лек/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.3	Урочные формы занятий гимнастикой Общие методические положения. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.4	Урочные формы занятий гимнастикой Общие методические положения. /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.5	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. /Тема/	3	0			
5.6	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.7	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.8	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	

5.9	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах /Тема/	3	0			
5.10	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.11	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.12	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.13	Массовые гимнастические выступления /Тема/	3	0			
5.14	Массовые гимнастические выступления /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.15	Массовые гимнастические выступления /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.16	Массовые гимнастические выступления /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.17	Консультация /Конс/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
5.18	Экзамен /КПр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СПИИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована	сформирована в	сформирована

	частично	целом	полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л1.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2024. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/540376
Л1.2	Сизоненко В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 115 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/544442

9.1.3. Методические разработки

Л3.1	Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 176 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/538475
Л3.2	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158204

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Куршев А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Казань: КНИТУ, 2019. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/166196
Л2.2	Ветрова И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: КПУ им. В.П. Астафьева, 2018. - 252 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/167659

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskiydom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека	https://cyberleninka.ru/

Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа «Киберленинка»	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Костромской государственный технологический университет
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

МОДУЛЬ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Гимнастика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Учебный план	b440305-ФБ-2021-2026.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 4/6		13 4/6		17 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	10	10	30	30
Практические	26	26	26	26	44	44	96	96
Консультации					2	2	2	2
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	1,1	1,1
В том числе инт.	12	12	20	20			32	32
Итого ауд.	36	36	36	36	54	54	126	126
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3	56,5	56,5	129,1	129,1
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7	34	34	105,4	105,4
Часы на контроль					17,5	17,5	17,5	17,5

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у студентов способностей осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области теории и методики гимнастики при решении профессиональных задач.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.06.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Знать:

Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности обучающийся должен знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Уметь:

Уметь обучающийся должен:

использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
составлять индивидуально-коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста;
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Владеть:

Владеть обучающийся должен:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Знать:

как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Уметь:

выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания

Владеть:

методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Также могут быть полезны общие представления о видах здоровьесберегающих технологий, например: физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости; технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребёнка

УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Знать:

Уметь:

Владеть:**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	Знать:
<p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности» обучающийся должен знать:</p> <p>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	
3.2	Уметь:
<p>Уметь обучающийся должен:</p> <p>использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста;</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания</p>	
3.3	Владеть:
<p>Владеть обучающийся должен:</p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>Также могут быть полезны общие представления о видах здоровьесберегающих технологий, например:</p> <p>физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости;</p> <p>технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребёнка</p>	

**Методические материалы по дисциплине
«Гимнастика»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации
Практическое занятие**

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения

1. Строевые упражнения: Виды строевых упражнений.

Методика обучения строевым упражнениям

2. Общеразвивающие упражнения:

Значение, задачи общеразвивающих упражнений.

Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

3. Прикладные упражнения: Значение прикладных упражнений.

Обучение прикладным упражнениям и применение их в повседневной жизни.

Раздел 3. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

1. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье): организация и проведение упражнений на гимнастических снарядах.

2. Прыжки: виды прыжков, методика обучения опорным прыжкам.

3. Методика обучения гимнастическим упражнениям, применяя подготовительные упражнения.

4. Организация и проведение гимнастических упражнений в общеобразовательной школе.

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

1. Урочные формы занятий гимнастикой: структура урока, задачи, содержание каждой части, расположение упражнений в уроке.

2. Физическая нагрузка, регулирование физической нагрузки.

3. Плотность урока. Факторы, влияющие на плотность урока.

4. Контроль на уроках гимнастики.

5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка.

6. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.

7. Массовые гимнастические выступления

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать владение техникой.

оценка «удовлетворительно» студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* техникой спортивных упражнений дисциплины;

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

2. Примерная тематика рефератов

1. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.

2. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.

3. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.

4. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.

5. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий

6. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.

7. Дать определение силы. Методы развития силы.

8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
9. Строевые упражнения, классификация, методика обучения
10. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
11. Врачебный контроль и самоконтроль.
12. Характеристика средств формирования правильной осанки.
13. Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений.
14. Немецкая система гимнастики.
15. Французская система гимнастики.
16. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**Оценочные материалы по дисциплине
«Гимнастика»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Тема: Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина

1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика средств гимнастики.
5. Виды гимнастики.

Тема: Исторический обзор развития гимнастики.

1. Зарождение гимнастики.
2. Закономерности развития гимнастики.
3. Возникновение национальных систем гимнастики.
4. Развитие гимнастики в России.
5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Тема: Гимнастическая терминология

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
3. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений.
4. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Строевые упражнения:

- назначения и особенности строевых упражнений,
- основные группы строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Методические указания

- строй, повороты на месте и в движении,
- перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги,
- обход, диагональ, противобход, змейка, круг,
- размыкание и смыкание,
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три
- Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)
- Прыжки.

Методика обучения гимнастическим упражнениям

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

Прикладные упражнения

- Характеристика прикладных упражнений.

- Техника и методика обучения основным упражнениям.

Акробатические упражнения

- Характеристика акробатических упражнений, их классификация.

- Техника акробатических упражнений, методика обучения.

Раздел 3. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)

- Упражнения на коне с ручками. Характеристика.

- Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемахи, скрещение, соскоки и т.д.)

- Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

- Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук.

- Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.).

- Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика

упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

-вольные упражнения

Прыжки

Характеристика и классификация опорных прыжков.

Техника и методика обучения прыжкам.

Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Методика обучения гимнастическим упражнениям

Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.).

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе.

Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Основные средства гимнастики.

Теоретические и методологические основы обучения.

Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.

Подготовительные и подводящие упражнения.

Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

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

Урочные формы занятий гимнастикой.

Общие методические положения.

Выбор средств, плотность урока.

Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку.

Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт.

Подготовительная, основная и заключительная часть урока.

Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Причины травматизма и способы его предупреждения.

Характеристика травм и их профилактика.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах

«Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.) – раздел гимнастика.

Программный материал.

Массовые гимнастические выступления

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; знание гимнастической терминологии, продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; общее владение терминологией спортивных упражнений

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе незнания значительной части программного материала; не владеет методикой обучения спортивных упражнений

1.2. Темы презентаций

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

1. Определить цель и задачи урока
2. Охарактеризовать содержание каждой части урока.
3. Обучить перестроению из одной шеренги в две, из двух в одну.
4. Методика обучения ходьбе: диагональ, противход.
5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
6. Написать комплекс общеразвивающих упражнений для рук, туловища, ног из различных исходных положений.
7. Значение общеразвивающих упражнений.
8. Физическая нагрузка на уроке, регулирование физической нагрузки.
9. Плотность урока. Факторы, влияющие на плотность урока.
10. Контроль на уроках гимнастики.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка.
12. Особенности занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.
13. Массовые гимнастические выступления

14. Написать фрагмент вводной части урока гимнастики.
15. Распределить упражнения в основной части урока (начальные классы - упражнение в равновесии, прыжки со скакалкой, поднимание туловища; средние классы-применение методов организации учащихся на уроке - акробатика, силовые упражнения, упражнение в равновесии (бревно-девочки, перекладина-мальчики).
16. Определить общую, моторную плотность урока.
17. Провести тестирование, определяющее физическую подготовленность обучающихся.
18. Организация и проведение внеучебной работы по гимнастике в школе (кружок, секция).
19. Составить массовые гимнастические упражнения без предметов.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; знание гимнастической терминологии, продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; общее владение терминологией спортивных упражнений

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе незнания значительной части программного материала; не владеет методикой обучения спортивных упражнений

1.3 Контрольная работа

Раздел 3.

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений
2. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе
3. Составить план-конспект урока (провести урок по гимнастике).
4. Составить комбинации для школьников из элементов школьной программы.
5. Составить комбинацию зачетных гимнастических упражнений
6. Составить батарею тестов, определяющих уровень физической подготовленности школьников

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

1.4. Мозговой штурм

Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

1. Назвать структурные элементы урока физической культуры.
2. По содержанию определить виды урока, типы урока:
 - Акробатика, лазание по канату, упражнение на гимнастическом бревне, подвижная игра «Передача мяча» или «Не давай мяч водящему».
 - Упражнение в равновесии на бревне, акробатические упражнения – перекаты, кувырки, стойка на лопатках, опорный прыжок, лазание по канату, подвижная игра «Ловкий акробат».
3. Определить время вводной, основной, заключительной части учебного урока.
4. Распределить упражнения в основной части урока (Акробатика, опорный прыжок, бревно, силовые упражнения, упражнения на гибкость).
5. Назвать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
6. Назвать последовательность подготовительных упражнений к обучению кувырке вперед.
7. Назвать подготовительные упражнения к опорному прыжку «согнув ноги».
8. Назвать подготовительные упражнения к опорному прыжку «ноги врозь».

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

1.5. Деловая игра

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения

Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)

Характеристика упражнения на коне с ручками.

Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемахи, скрещение, соскоки и т.д.)

Характеристика упражнений на перекладине: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

Характеристика упражнений на брусьях. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Характеристика упражнения на бревне. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

- вольные упражнения

Прыжки.

Характеристика и классификация опорных прыжков.

Техника и методика обучения прыжкам.

Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Гимнастика как современное средство и метод государственной системы физического воспитания.
2. Анализ современного состояния преподавания гимнастики в учебных заведениях, проблемы и пути их решения.
3. Задачи и методические особенности гимнастики.
4. Основные пути творческого подхода в реализации задач и методических особенностей гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Творческий подход в применении различных видов гимнастики.
7. Оздоровительные виды гимнастики.
8. Многообразие оздоровительных видов гимнастики на современном этапе развития оздоровительной физической культуры.
9. Образовательно - развивающие виды гимнастики.
10. Основная гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
11. Прикладная гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
12. Атлетическая гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
13. Спортивные виды гимнастики. Дать краткую характеристику всех видов.
14. Исторические закономерности развития гимнастики. Основные этапы развития.
15. Гимнастика у древних народов.
16. Гимнастика в средневековье.
17. Гимнастика в эпоху Возрождения.
18. Гимнастика в Новое время.
19. Возникновение национальных систем гимнастики.
20. Французская система гимнастики.
21. Немецкая система гимнастики
22. Шведская система гимнастики.
23. Сокольская система гимнастики.
24. Развитие гимнастики во второй половине 19 – начале 20 веков.
25. Гимнастика в дореволюционной России.

26. Педагогическая гимнастика П.Ф. Лесгафта.
27. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
28. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
29. Способы проведения ОРУ. Общая характеристика. Творческий подход в определении способов проведения.
30. Влияние национальных систем гимнастики Германии, Швеции Франции, Чехии, России на современное физкультурно-спортивное движение.

2.2. Примерный перечень вопросов для экзамена

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. 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. Игровой способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
20. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
21. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
22. Дать определение силы. Методы развития силы.
23. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
24. Страховка, самостраховка, помощь на занятиях по гимнастике.
25. Строевые упражнения, классификация, методика обучения.
26. Терминология акробатических упражнений.
27. Терминология общеразвивающих упражнений.
28. Терминология упражнений на снарядах.
29. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
30. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
31. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
32. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
33. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
34. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
35. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
36. Немецкая система гимнастики.
37. Классификация упражнений и программный материал.
38. Французская система гимнастики.
39. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.

40. Обучение ОРУ. Дозировка.
41. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
42. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
43. Характеристика спортивных видов гимнастики.
44. Врачебный контроль и самоконтроль.
45. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
46. Подготовительная часть урока гимнастики.
47. Основная часть урока гимнастики.
48. Заключительная часть урока гимнастики.
49. Массовые гимнастические выступления.
50. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
51. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
52. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
53. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов. Оборудование гимнастических залов.
54. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.
55. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
56. «Понятие спортивная тренировка»: ее цели и основные средства их достижения.
57. Характеристика средств формирования правильной осанки.
58. Возникновение национальных систем гимнастики.
59. Развитие гимнастики в России.
60. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.