

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета
физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Обязательная дисциплина Б1.В.ОД.3 «Теория и методика гимнастики» включена в вариативную часть учебного плана Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» является:

содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом в области гимнастики, а также формирование на основе овладения ими организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков для решения педагогических задач.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика гимнастики»:

Этап формирования	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Компетенции			
способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2)	ОР-1 содержание преподаваемого предмета: историю развития гимнастики, методические особенности гимнастики и ее средства	ОР-3 использовать разнообразные средства гимнастики в педагогическом взаимодействии, корректно применяя приёмы помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений и обучая им	ОР-5 практическими умениями и навыками в области гимнастики: техники гимнастических упражнений в объёме программы, методикой составления комплекса и проведения общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов), строевых упражнений, методикой обучения отдельным акробатическим упражнениям и гимнастическим упражнениям на снарядах
	ОР-2 теории и технологии обучения в гимнастике	ОР-4 организовывать образовательный процесс по физической культуре (раздел «Гимнастика») с использованием современных технологий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей личности обучающихся, в том числе их особых образовательных потребностей	
владение основами профессиональной этики и речевой	ОР-6 методические особенности	ОР-7 корректно применять профессиональную	ОР-8 гимнастической терминологией для

культуры (ОПК-5)	гимнастики и профессиональную терминологию для обозначения средств гимнастики	терминологию в устной и письменной коммуникации	обозначения средств гимнастики в устной и письменной речи
готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	ОР-9 требования образовательных стандартов и программный материал по гимнастике в общеобразовательной школе	ОР-10 организовывать учебную и внеучебную деятельность обучающихся средствами гимнастики, используя в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы в соответствии с требованиями образовательных стандартов	

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ОД.3 «Теория и методика гимнастики» является обязательной учебной дисциплиной вариативной части учебного плана подготовки бакалавров Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура», а также ряда дисциплин учебного плана, изучаемых и изученных обучающимися в 1 семестре: Педагогика, Психология, История физической культуры и спорта.

Результаты изучения дисциплины «Теория и методика гимнастики» являются теоретической и методологической основой для изучения всех дисциплин спортивного цикла, дисциплин «Оздоровительные виды гимнастики» и «Современные фитнес технологии», а также «Теория и методика физической культуры и спорта», «Повышение профессионального мастерства», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

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

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» читается в 1 и 2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1	4	117	-	-	64	53	экзамен
2	5	153	-	-	80	73	экзамен
Итого:	9	270	-	-	144	126	

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

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр				
Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания				
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина				6
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики				8
Тема 3. Гимнастическая терминология			8	6
Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям				
Тема 4. Строевые упражнения			8	7
Тема 5. Общеразвивающие упражнения			12	6
Тема 6. Прикладные упражнения			8	4
Тема 7. Акробатические упражнения.			14	8
Тема 8. Парная акробатика			14	8
Итого за 1 семестр: 117			64	53
2 семестр				
Тема 9. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)			18	10
Тема 10. Прыжки			10	7
Тема 11. Вольные упражнения			10	10
Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям			16	10
Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе				
Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой			10	10
Тема 14. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике			2	6
Тема 15. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.			10	10
Тема 16. Массовые гимнастические выступления			4	10
Итого за 2 семестр: 153			80	73
ИТОГО: 270			144	126

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.

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

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики.

Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Тема 3. Гимнастическая терминология.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. 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

Тема 4. Строевые упражнения.

Назначение 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, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо) - практика.

Тема 5. 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 (каждым студентом) – практика.

Тема 6. Прикладные упражнения.

Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.

Тема 8. Парная акробатика.

Групповые акробатические упражнения. Парные упражнения. Пирамиды. Бросковые упражнения.

Тема 9. 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 брусьях параллельных. 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.

Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.

Тема 10. 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).

Тема 11. Вольные упражнения.

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Тема 12. 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 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

Тема 13. 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;

Тема 14. 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.

Тема 15. 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.

Тема 16. Массовые гимнастические выступления.

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика

программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

- 1) работа с конспектами аудиторных лабораторных занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;
- 2) написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;
- 3) подготовка учебных докладов и творческих работ;
- 4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материал аудиторных лабораторных занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;
- 5) подготовка к лабораторным занятиям;
- 6) изучение обязательной и дополнительной литературы;
- 7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- 8) выполнение контрольных работ;
- 9) подготовка группового отчета или презентации;
- 10) практическое освоение основных средств гимнастики.

Перечень вопросов, предлагаемых студентам для самостоятельного изучения

№ / №	Наименование разделов	Содержание работы - примерные вопросы
1	Гимнастика как средство физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные задачи курса «Теория и методика гимнастики». 2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. 3. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. 4. Спортивные виды гимнастики. 5. Зарождение гимнастики и закономерности ее развития, возможные пути дальнейшего развития гимнастики. 6. Возникновение национальных систем гимнастики. 7. Развитие гимнастики в России. 8. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических, художественной других спортивных видов гимнастики.
2	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, методические указания. 2. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений, составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в круге. 3. Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным прикладным упражнениям. 4. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. 5. Техника акробатических упражнений, методика

		<p>обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Упражнения парной акробатики. 7. Характеристика упражнений на снарядах. 8. Характеристика и классификация опорных прыжков: техника и методика обучения прыжкам. 9. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. 10. Характеристика и содержание вольных упражнений. 11. Теоретические и методологические основы обучения: знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. 12. Подготовительные и подводящие упражнения. 13. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. 14. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.
3	Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общие методические положения урока гимнастики в школе. 2. Выбор средств, плотность урока. 3. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. 4. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. 5. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная части урока. 6. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. 7. Причины травматизма и способы его предупреждения. 8. Требования к местам проведения занятий. 9. Характеристика травм и их профилактика. 10. Врачебный контроль и самоконтроль. 11. Характеристика и содержание раздела гимнастики в комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов. 12. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. 13. Музыкальное сопровождение и художественное оформление гимнастических выступлений. 14. Организация и методика подготовки массовых гимнастических выступлений.

Перечень примерных практических заданий для самостоятельной работы (1 семестр)

1. Составление комплекса гимнастических упражнений, используя различные и.п.
2. Подготовка карточек с методикой обучения строевым упражнениям.
3. Выполнение зачётных комбинаций по парной акробатике (3 разряд).
4. Подготовка проведения и проведение строевых упражнений.
5. Составление конспекта подготовительной части урока.
6. Подготовка проведения и проведение подготовительной части урока.
7. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений.
8. Терминология.

9. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

10. Оформление тетради по гимнастике.

**Перечень примерных практических заданий
для самостоятельной работы (2 семестр)**

1. Составление план-конспекта урока и подготовка проведения урока по гимнастике.

2. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.

3. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.

4. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.

5. Выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах.

6. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку гимнастических элементов на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).

7. Самостоятельное выполнение зачётных комбинаций на снарядах (3 разряд).

8. Педагогический анализ урока гимнастики и его письменное оформление.

9. Подготовка к выполнению и выполнение хронометрирования и пульсометрии урока по гимнастике.

10. Составление комбинации для школьников из элементов школьной программы.

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости
обучающихся по дисциплине***

Оценочное средство 1. Контрольная работа.

Пример контрольной работы (тест из 28 вопросов).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

1. К смешанным висам относятся

- а) вис углом
- б) вис присев
- в) вис лежа
- г) вис на согнутых руках

2. Равновесие – это

- а) устойчивое положение занимающегося на одной ноге
- б) положение занимающегося на согнутых ногах
- в) стойка на носках
- г) движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

3. Простые упоры

- а) упор лежа
- б) упор присев
- в) упор на руках
- г) упор стоя согнувшись
- д) упор углом

4. М.Тырш является основателем

- а) немецкой системы гимнастики
- б) сокольской системы гимнастики
- в) французской системы гимнастики
- г) шведской системы гимнастики

5. Летние Олимпийские игры в 2004 году проходили

- а) Италия
- б) Греция
- в) Китай
- г) Америка

6. Сальто, кувырки, перевороты относятся к
- а) общеразвивающим упражнениям
 - б) вольным упражнениям
 - в) акробатическим упражнениям
 - г) силовым упражнениям
7. Последовательность правила записи общеразвивающих упражнений
- а) название движений (наклон, поворот, мах и др.)
 - б) направление (вправо, назад и т.п.)
 - в) исходное положение
 - г) конечное положение
8. Соответствие национальных систем гимнастики и их основателей
- | | |
|----------------|------------|
| 1. Немецкая | 1. П. Линг |
| 2. Сокольская | 2. Аморос |
| 3. Французская | 3. М. Тырш |
| 4. Шведская | 4. Ф. Ян |
9. Женское многоборье включает в себя:
- а) кольца, брусья, бревно, вольные упражнения
 - б) опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения
 - в) перекладина, канат, бревно, брусья.
 - г) прыжки через «козла», брусья, конь, упражнения с предметами
10. Урок по гимнастике включает в себя
- а) разминка, основная и заключительная части
 - б) разминка, основная часть, заминка
 - в) подготовительная, основная и заключительная части
 - г) основная часть, заминка
11. Последовательность обучения двигательным действиям
- а) разучить по частям и в целом
 - б) ознакомить с техникой выполнения
 - в) совершенствовать технику выполнения
12. Последовательность записи упражнений на снарядах
- а) конечное положение
 - б) направление (влево, назад и др.)
 - в) способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом)
 - г) название движений (подъем, спад, перелет, оборот, выкрут и др.)
 - д) исходное положение (из вися, упора, с прыжка и др.)
13. Последовательность команд при проведении общеразвивающих упражнений
- а) Раз, два, три...
 - б) Упражнение Начи - Най!
 - в) Стой!
 - г) Исходное положение – Принять!
14. Последовательность команд для перестроения из одной шеренги уступом и обратно
- а) «По расчету шагом – МАРШ!»
 - б) «На свои места шагом – МАРШ!»
 - в) «6 - 3 - на месте – РАССЧИТАЙСЬ!»
15. Соответствие этапов обучения - средствам обучения
- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 1. этап совершенствования | 1. рассказ, объяснение, показ |
| 2. этап ознакомления | 2. подводящие упражнения |
| 3. этап разучивания | 3. гимнастические связки, комбинации |
16. Соответствие терминов и их определениям
- | | |
|-----------|--|
| 1. Наклон | 1. Положение занимающегося сидя на полу |
| 2. Выпад | 2. Положение занимающегося на согнутых ногах |

3. Сед
4. Присед
3. Термин, обозначающий сгибание тела
4. Положение с выставлением и сгибанием опорной ноги
- 17.** Последовательность фаз в опорных прыжках при анализе техники
- толчок ногами
 - полет до толчка руками
 - полет после толчка руками
 - толчок руками
 - наскок на мостик
 - разбег
 - приземление
- 18.** Соответствие физических упражнений способам их выполнения
- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1. Стойка на голове и руках | 1. переворотом |
| 2. Длинный кувырок | 2. углом |
| 3. Перелет | 3. согнув ноги |
| 4. Подъем | 4. с разбега |
- 19.** Соответствие типичных ошибок при выполнении следующих гимнастических упражнений
- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 1. кувырок | 1. приземление на прямые ноги |
| 2. опорные прыжки | 2. нет группировки |
| 3. стойка на руках | 3. недостаточный мах ногой |
| | 4. прогиб в спине |
- 20.** Раздел гимнастики по школьной программе проводятся
- 1 четверть
 - 2 четверть
 - 3 четверть
 - 4 четверть
- 21.** Метод обучения преобладающий на занятиях с детьми младшего школьного возраста
- повторный
 - соревновательный
 - игровой
 - круговой тренировке
- 22.** Упражнения схожие по своей структуре с основным упражнением или являются его частью
- подводящие
 - подготовительные
 - специальные
 - соревновательные
- 23.** Основная форма проведения занятий гимнастикой в школе
- урок
 - тренировка
 - кружок
 - секция
- 24.** Последовательность частей урока по их продолжительности (возрастание)
- основная
 - подготовительная
 - заключительная
- 25.** Последовательность приемов в технике лазанье по канату в три приема
- поочередно перехватить руки вверх и принять и.п.
 - разогнуть ноги и согнуть руки
 - захватить каната ногами, согнуть ноги вперед
 - и.п. – вис на прямых руках

26. Последовательность разучивания акробатических элементов по школьной программе

- а) стойка на лопатках
- б) кувырок назад в полушпагат
- в) кувырок назад

27. Соответствие гимнастических элементов и класса, в котором они разучиваются

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. стойка на лопатках | 1. 7 класс |
| 2. стойка на голове и руках | 2. 10 класс |
| 3. стойка на руках с помощью | 3. 4 класс |
| 4. «мост» | 4. 1 класс |
| 5. подъем разгибом | 5. 11 класс |

28. Соответствие частей урока и средств гимнастике

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. подготовительная часть | 1. упражнения на снарядах, акробатические |
| 2. основная часть | 2. упражнения на расслабление |
| 3. заключительная часть | 3. строевые и ОРУ, ходьба, бег |

Оценочное средство 2. Участие в учебных соревнованиях.

а) по парной акробатике (выполнение трех комбинаций программы 3 спортивного разряда);

б) мужское/женское многоборье спортивной гимнастики (4 снаряда)

Критерии оценивания: оценивание выступления по правилам соревнований, суммируются результаты отдельных видов программы.

Оценочное средство 3. План-конспект урока гимнастики.

Составить план-конспект урока для учащихся (по теме заданной преподавателем) по предложенной схеме, сформулировав образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Схема план-конспекта урока:

Наименование части. Время.	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Оценочное средство 4. Индивидуальное творческое задание по дисциплине «Теория и методика гимнастики»

Оформить план-схему обучения гимнастическому элементу (по заданию преподавателя) и на

ее основе подготовить мультимедийную презентацию. План-схема выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Ознакомление	Разучивание	Совершенствование
1. Методические приемы создания предварительного образа об изучаемом упражнении. 2. Типичные ошибки.	1. Логически выстроенная последовательность подводящих упражнений (в виде двигательных заданий). 2. Страховка и помощь.	Двигательные задания в усложненных и измененных условиях.

Содержание мультимедийной презентации:

1. Название элемента.
2. Техника выполнения.
3. Последовательность разучивания.
4. Типичные ошибки.
5. Страховка и помощь.
6. Задания для совершенствования элемента.

Оценочное средство 5. Эссе по дисциплине «Теория и методика гимнастики».

Написание эссе по одной из предложенных тем выполняется письменно в тетради.

Темы эссе:

1. Проблемы и перспективы развития средств гимнастики.
2. Закономерности развития гимнастики и возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
3. Спортивные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
4. Специальная терминология в гимнастике как язык профессионального общения.
5. Художественно-эстетическая ценность гимнастики.

Оценочное средство 6. Кейс-задача по дисциплине «Теория и методика гимнастики»

Заполнить таблицу "Критерии технического мастерства в гимнастике" (на примере избранного гимнастического вида спорта).

Критерии технического мастерства	Характеристика критериев
1.	
2.	
3.	
...	

Оценочное средство 7. Реферат по дисциплине «Теория и методика гимнастики».

Написать и защитить реферат. **Тематика рефератов:**

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики.
7. Классификация видов гимнастики, основные средства.
8. Классификация гимнастических упражнений.
9. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
10. Классификация спортивных видов гимнастики.
11. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
12. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
13. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.

14. Основные требования и правила терминологии.
15. Великие гимнасты России и мира.
16. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
18. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
19. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
20. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
21. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.
22. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
23. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
24. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений.
25. Особенности ОРУ с использованием предметов.
26. Акробатика в школьной программе.
27. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений
28. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
29. Методика исправления ошибок в гимнастике.
30. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
31. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
32. Характеристика строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений в школьной программе.
33. Характеристика и назначение акробатических упражнений в общеобразовательной школе.
34. Предупреждение травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
35. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
36. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья в школе.
37. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
38. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
39. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для младшего, среднего и старшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
40. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
41. Характеристика конспекта урока по гимнастике для учащихся различных классов.
42. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
43. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
44. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в школе.
45. Педагогический анализ урока гимнастики.

Оценочное средство 8. Практические задания по дисциплине «Теория и методика гимнастики».

1. Подготовить карточки с методикой обучения строевым упражнениям и провести их на практике.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте на 8 счетов, используя различные и.п. и провести его раздельным способом на практике.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте на 2-4 счета, используя различные и.п. и провести его поточным способом на практике.
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в движении на 2, 4 или 8

счетов, используя различные и.п. и провести его различными способами на практике.

5. Составить комплекс гимнастических упражнений провести его проходным способом на практике.

6. Подготовить карточки с методикой обучения прикладным упражнениям и провести их на практике.

7. Подготовить конспект подготовительной части урока и провести ее на практике.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54с. ISBN 978-5-86045-717-1.
2. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие /Н.А.Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина, Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016.138 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и	Теоретический (знать) законы развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;	ОР-1 ОР-2		
	Модельный (уметь) создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных,		ОР-3 ОР-4	

индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся			
	Практический (владеть) современными психолого-педагогическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся			ОР-5
владение основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5)	Теоретический (знать) основы устной и письменной речи, особенности словесного метода обучения и воспитания	ОР-6		
	Модельный (уметь) правильно строить речевые обороты для осуществления педагогического взаимодействия		ОР-7	
	Практический (владеть) навыками эффективного профессионального речевого общения			ОР-8
готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	Теоретический (знать) законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; основы педагогики физической культуры	ОР-9		
	Модельный (уметь) реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся, используя современные педагогические технологии		ОР-10	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п /п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (ОР)					
			1	2	3	4	5	
			ОПК-2					
1	Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания	ОС-1 Контрольная работа ОС-5 Эссе ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания	+					
				+				
2	Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	ОС-2 Участие в учебных соревнованиях ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания						+
			+	+	+			+
3	Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	ОС-3 План-конспект урока гимнастики ОС-4 Индивидуальное творческое задание ОС-5 Эссе ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания						+
			+	+	+		+	+
							+	
			Показатели формирования компетенции (ОР)					
			6	7	8			
			ОПК-5					
4	Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания	ОС-1 Контрольная работа ОС-5 Эссе ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания	+					
			+	+				
5	Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения	ОС-2 Участие в учебных соревнованиях						
				+				

	упражнениям	ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания					
6	Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	ОС-3 План-конспект урока гимнастики ОС-4 Индивидуальное творческое задание ОС-5 Эссе ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания	+	+	+	+	
			Показатели формирования компетенции (ОП)				
			9	10			
			ПК-1				
7	Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания	ОС-5 Эссе ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания					
8	Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	ОС-2 Участие в учебных соревнованиях ОС-6 Кейс-задача ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания	+				
9	Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	ОС-3 План-конспект урока гимнастики ОС-4 Индивидуальное творческое задание ОС-5 Эссе ОС-7 Защита реферата ОС-8 Практические задания	+	+	+	+	
	Промежуточная аттестация	ОС-9 экзамен в форме устного собеседования по вопросам					

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, итоговой и текущих лабораторных работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на лабораторных занятиях.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Контрольная работа

Контрольная работа представляет собой тест из 28 вопросов (образец теста приведен в п.6 программы). За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
Знает историю развития гимнастики, методические особенности гимнастики и ее средства, структуру и содержание урока гимнастики в школе	Теоретический (знать)	28

ОС-2 Участие в учебных соревнованиях

Критерии и шкала оценивания

Выступления оцениваются по правилам соревнований, суммируются результаты отдельных видов программы – за каждый балл, набранный при выступлении начисляется 1 балл. При сумме баллов за выступление в соревнованиях 27,1 балла и выше начисляется максимальный балл – 28.

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Владеет техникой гимнастических упражнений в объёме программы (акробатических упражнений/ гимнастических упражнений мужского/женского многоборья)	Практический (владеть)	28

ОС-3 План-конспект урока гимнастики

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определение понятий, техники двигательных действий и методические указания	Теоретический (знать)	8
Умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений	Модельный (уметь)	10
Излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований норм специальной терминологии, готов применить знания на практике	Практический (владеть)	10
Всего:		28

ОС-4 Индивидуальное творческое задание
Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Обладает глубокими знаниями программного материала, проявляет творческие способности при терминологически корректном оформлении задания.	Теоретический (знать)	8
Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения задания, прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.	Модельный (уметь)	10
Обладает рефлексией и чётко ориентируется в теме. Применяет научный подход в понимании и изложении учебного материала, готов применить знания на практике	Практический (владеть)	10
Всего:		28

ОС-5 Эссе

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы	Теоретический (знать)	4
Анализирует эффективность использования в образовательном процессе средств и методов гимнастики, современных образовательных ресурсов	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-6 Кейс-задача

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно и логично выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания	Теоретический (знать)	4
Умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения	Модельный (уметь)	4

и привести свои примеры		
Всего:		8

**ОС-7 Защита реферата
Критерии и шкала оценивания**

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы	Теоретический (знать)	4
Анализирует эффективность использования в образовательном процессе средств и методов гимнастики, современных образовательных ресурсов	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

**ОС-8 Практическое задание
Критерии и шкала оценивания**

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Дается правильное определенное понятие, техники двигательных действий и корректные методические указания	Теоретический (знать)	4
Умеет привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений. провести на практике	Практический (владеть)	4
Всего:		8

ОС-9 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный и практический этапы формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания экзамена:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные факты содержания преподаваемого предмета и методические особенности гимнастики, знает основные требования к профессиональной терминологии и программный материал по гимнастике в общеобразовательной школе.	Теоретический (знать)	0-18

Обучающийся обосновывает возможности применения разнообразных средств гимнастики в педагогическом взаимодействии, организации образовательного процесса по физической культуре (раздел «Гимнастика») с использованием современных технологий и современных образовательных ресурсов в соответствии с требованиями образовательных стандартов и специальной профессиональной терминологии.	Модельный (уметь)	19-37
Обучающийся владеет техникой гимнастических упражнений и методикой обучения им в конкретных педагогических ситуациях с корректным использованием гимнастической терминологии.	Практический (владеть)	38-56

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

(1 семестр)

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
3. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
4. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
5. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
6. Определение понятия «стойки» в ОРУ.
7. Седы, приседы, выпады – характеристика, определение понятий, описание выполнения.
8. Упоры, движения руками и ногами в ОРУ, способы применения на занятиях.
9. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
10. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
11. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
12. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
13. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.
14. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения технике гимнастических элементов.
15. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
16. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
17. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
18. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырки).

19. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
20. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
21. Текстовая запись ОРУ. Оформление, постановка задач, подбор средств и методов для проведения подготовительной части урока гимнастики.
22. Строевые команды и распоряжения при проведении урока гимнастики в школе.
23. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
24. Акробатика в школьной программе. Особенности работы в паре.
25. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений. Методика составления комплексов ОРУ различными способами (раздельным, проходным, поточным).
26. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
27. Обучение технике основных акробатических упражнений.
28. Терминология акробатических упражнений.
29. Формы, типы и правила записи ОРУ.
30. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
31. Методика исправления ошибок при выполнении ОРУ и акробатических элементов.
32. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики.
33. Массовые гимнастические выступления. Требования к организации и проведению гимнастических праздников.
34. Характеристика основных строевых упражнений в гимнастике, команды и терминология строевых упражнений.
35. Правила образования специальных терминов в гимнастике, обозначение основных статических гимнастических положений.
36. Организационно-методические указания при проведении подготовительной части урока.
37. Методика разучивания комплексов ОРУ, дозировка и организационно-методические указания.
38. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений
39. Характеристика работы в парной акробатике. Акробатические хваты.
40. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
41. Техника и методика обучения стойке на руках.
42. Техника и методика обучения стойке на лопатках.
43. Техника и методика обучения стойке на голове и руках.
44. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация
45. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
46. Характеристика подготовительной части урока. Задача, содержание и организационно-методические указания.
47. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
48. Организационно-методические указания при проведении строевых и ОРУ.
49. Характеристика проходного способа проведения ОРУ.
50. Характеристика средств формирования рациональной осанки.
51. Характеристика поточного способа проведения ОРУ.
52. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
53. Характеристика раздельного способа проведения ОРУ.
54. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
55. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
56. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
57. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике.
58. Техника и методика обучения кувырку вперед.
59. Техника и методика обучения кувырку назад.
60. Техника и методика обучения перевороту боком.

(2 семестр)

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Правила записи упражнений на снарядах (определения – висы и упоры).

3. Спортивные виды гимнастики, общая характеристика и современное положение в стране.
4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Обучение приемам страховки и помощи.
5. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Организация учебного труда на уроке.
6. Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях гимнастикой.
7. Основы обучения гимнастическим упражнениям, методы, приемы и условия успешного обучения.
8. Характеристика частей урока гимнастики, разработка задач и контрольных упражнений для урока.
9. Основы техники гимнастических упражнений. Отталкивание и приземление в гимнастических элементах.
10. Характеристика строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений в школьной программе.
11. Спортивные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и пути дальнейшего развития.
12. Акробатические упражнения. Характеристика и назначение акробатики в общеобразовательной школе.
13. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки.
14. Предупреждение травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
15. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
16. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на брусьях, перекладине, на брусьях разной высоты.
17. Обучение гимнастическим упражнениям. Ознакомление, разучивание и совершенствование техники исполнения гимнастических упражнений.
18. Правила записи общеразвивающих упражнений и способы проведения.
19. Обучение основам акробатических упражнений по школьной программе.
20. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
21. Характеристика урока гимнастики в школе. Основные задачи урока.
22. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для младшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
23. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для старшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
24. Характеристика конспекта урока по гимнастике для учащихся старших классов.
25. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
26. Упражнения гимнастического многоборья: опорные прыжки, упражнения на брусьях, на гимнастическом бревне.
27. Характеристика упражнений гимнастического многоборья: упражнения на перекладине, на брусьях разной высоты, на гимнастическом бревне.
28. История и тенденции развития гимнастики в России.
29. Методика разработки конспекта урока по гимнастике.
30. Урок гимнастики в школе. Общие требования к уроку.
31. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
32. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
33. Запись общеразвивающих упражнений, правила, формы и типы записи.
34. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Урок гимнастики в школе.
35. Характеристика урока гимнастики в школе. Разработка конспекта урока для детей среднего школьного возраста.
36. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
37. Правила записи упражнений на снарядах: брусья разной высоты, бревно, перекладина и опорный прыжок.

38. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.
39. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
40. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
41. Анализ техники и методика обучения: лазание по наклонной скамейке лежа, подтягиваясь руками.
42. Анализ техники и методика обучения: стойка на лопатках согнув ноги.
43. Анализ техники и методика обучения: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
44. Анализ техники и методика обучения: переворот боком.
45. Анализ техники и методика обучения: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
46. Анализ техники и методика обучения: стойка на руках с помощью.
47. Анализ техники и методика обучения: стойка на плечах из положения сед ноги врозь.
48. Анализ техники и методика обучения: прыжок ноги врозь через коня в длину.
49. Анализ техники и методика обучения: подъем махом вперед в положение сед ноги врозь.
50. Анализ техники и методика обучения: из упора присев силой стойка на голове и руках.
51. Анализ техники и методика обучения: равновесие на одной ноге.
52. Анализ техники и методика обучения: мост и поворот в упор стоя на одном колене.
53. Анализ техники и методика обучения: стойка на голове с согнутыми ногами.
54. Анализ техники и методика обучения: прыжок согнув ноги (козел в ширину).
55. Анализ техники и методика обучения: подъем переворотом в упор толчком двумя.
56. Анализ техники и методика обучения: лазание по канату в три приема.
57. Анализ техники и методика обучения: мост из положения лежа на спине.
58. Анализ техники и методика обучения: кувырок назад.
59. Анализ техники и методика обучения: стойка на лопатках.
60. Анализ техники и методика обучения: кувырок вперед.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
2.	Участие в учебных соревнованиях	Демонстрируются комбинации соревновательных упражнений, оцениваемых спортивными экспертами по правилам соревнований	Комбинации соревновательных упражнений
3.	План-конспект урока гимнастики	Разрабатывается план-конспект для конкретного класса с конкретно заданной темой, определяющей формулировку задач и подбор средств и методов	Темы и схема для план-конспекта
4.	Индивидуальное творческое	Разрабатывается методическая план-схема с созданием видео обеспечения	Задания для выполнения

	задание	(мультимедийной презентации)	индивидуальной творческой работы
5.	Эссе	Выполняется письменно в тетради, оценивается развернутая личностная оценка проблемы эссе	Тем эссе
6.	Кейс-задача	Оценивается общее понимание вопроса и демонстрация умений, достаточных для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы	Набор кейс-задач
7.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
8.	Практическое задание	Подготовка карточек с комплексами гимнастических упражнений, методикой обучения им, оценивается проведение их на практике	Набор практических заданий
9.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

**Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине
(1 семестр)**

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1	Посещение лекций	0	0
2	Посещение практических занятий	1	32
3	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -результат выполнения домашней работы; - работа на занятии.	8 2 2 4	256
4	Индивидуальное задание студента: - научно-исследовательский проект с представлением доклада и презентации; - реферат с презентацией.		
5	Контрольное мероприятие рубежного контроля	28	56
6	Экзамен	56	56
ИТОГО:	4 зачетные единицы		400

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине (2 семестр)

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1	Посещение лекций	0	0
2	Посещение практических занятий	1	40
3	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -результат выполнения домашней работы; - работа на занятии.	8 2 2 4	320
4	Индивидуальное задание студента: - научно-исследовательский проект с представлением доклада и презентации; - реферат с презентацией.	28	28
5	Контрольное мероприятие рубежного контроля	28	56
6	Экзамен	56	56
ИТОГО:	5 зачетных единиц		500

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента (1 семестр)

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контр.работа	Индивидуальное задание студента	Экзамен
1 семестр	Разбалловка по видам работ	0 баллов	1x32=32 баллов	8x32=256 баллов	2x28= 56 баллов	0 баллов	56 баллов
	Суммарный макс. балл	0 баллов тах	32 баллатах	288 баллов тах	344 баллатах	344 баллатах	400 баллов тах

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента (2 семестр)

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контр.работа	Индивидуальное задание студента	Экзамен
2 семестр	Разбалловка по видам работ	0 баллов	1x40=40 баллов	8 x 40=320 баллов	2x28= 56 баллов	28 баллов	56 баллов
	Суммарный макс. балл	0 баллов тах	40 баллов тах	360 баллов тах	416 баллов тах	444 баллатах	500 баллов тах

Критерии общего оценивания работы студента по дисциплине

По итогам 1 и 2 семестров, трудоёмкость которого составляет 9 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёхбалльной шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Отметка/Кол-во ЗЕ 1 семестр	4 ЗЕ	5 ЗЕ
«отлично»	361-400	451-500
«хорошо»	281-360	351-450
«удовлетворительно»	201-280	251-350
«неудовлетворительно»	менее 200	менее 250

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Гимнастика. Методика преподавания: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил. (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>

Теория и методика гимнастики: [Текст]: [учеб. для студентов высш. проф. образования] / М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкина. [8-е изд.]. - Москва: Академия, 2012. - 491, [1] с. (Высшее профессиональное образование). Гриф. ISBN 978-5-7695-8002-4.

3. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие / Н.А. Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина, Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016. 138 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. М.: Академия, 2012. 282 с.: ил. ISBN 978-5-7695-8027-7.

5. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: КНОРУС, 2013. 312 с.

Дополнительная литература

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. М.: Terra-Спорт, 2002. 507 с.

2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / В.М. Смолевский, Е.С. Белов, Б.И. Бирючков, А.Т. Брыкин - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. 335, [1] с.

3. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54 с. ISBN 978-5-86045-717-1.

4. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.: [Текст] / Лях В. И. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2010. - 126, [1]с. - ISBN 978-5-09-024337-7.

5. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник / Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 312 с.:-(Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011377-7. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=521916>

6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: метод. пособие. Москва: Владос-Пресс, 2002. - 238, [1] с.- ISBN 5-305-00066-1.

7. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: [Текст]: [учебное пособие для педагогических училищ по специальности №1910 "Физическая культура"] / Павлов И. Б. - Москва: Просвещение, 1985. 208 с.

8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для вузов / П.К. Петров. М. :Владос, 2000. 447 с.- ISBN 5-691-00412-3.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org :	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru :	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru :	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru :	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru :	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/ :	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу,

ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить поактивные задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития, каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторные работы № 1 - 4. Гимнастическая терминология.

Цель работы: изучить и овладеть правилами гимнастической терминологии, терминами общеразвивающих, акробатических, вольных и снарядовых упражнений, правилами их записи.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины общеразвивающих, акробатических, вольных и снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.

Форма представления отчета:

Знание терминологии в устном и в письменном виде, практическое выполнение и проведение гимнастических упражнений

Лабораторные работы № 5 - 8. Строевые упражнения.

Цель работы: изучить и овладеть строевыми упражнениями, построениями и перестроениями, передвижениями, размыканиями и смыканиями.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить команды строевых упражнений.

Содержание работы: Выполнение команд и построений, поворотов на месте и в движении, перестроений из одной шеренги в две, три и обратно, перестроения уступами из шеренги, обход, диагональ, противобход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроений из

колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо)

Форма представления отчета:

Назначение и особенности, основные группы строевых упражнений; практическое выполнение и проведение с методическими указаниями

Лабораторные работы № 9-14. Общеразвивающие упражнения.

Цель работы: изучить и овладеть терминологией ОРУ, правилами и способами их проведения, составления комплексов ОРУ.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины общеразвивающих, акробатических, вольных и снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы:

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 (каждым студентом) – практика.

Форма представления отчета:

Комплексы ОРУ с предметами и без; практическое выполнение и проведение с методическими указаниями различными способами

Лабораторные работы № 15-18. Прикладные упражнения.

Цель работы: изучить и овладеть техникой и методикой обучения основным прикладным упражнениям.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины прикладных упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы:

Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение прикладных упражнений с методическими указаниями различными способами

Лабораторные работы № 19-25. Акробатические упражнения.

Цель работы: изучить и овладеть техникой акробатических упражнений, методикой обучения им, оказания помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины акробатических упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы:

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение акробатических упражнений с методическими

указаниями различными способами

Лабораторные работы № 26-32. Парная акробатика.

Цель работы: овладеть практическим выполнением акробатических упражнений парной акробатики

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Научиться выполнять соответствующие акробатические движения в парах.

Содержание работы:

Групповые акробатические упражнения. Парные упражнения. Пирамиды. Бросковые упражнения. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение акробатических упражнений парной акробатики

Лабораторные работы № 33-41. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье).

Цель работы: изучить и овладеть техникой и методикой обучения упражнениям на гимнастических снарядах школьной программы, оказания помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины вольных и снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы:

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 брусьях параллельных. 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.

Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение гимнастических упражнений с методическими указаниями

Лабораторные работы № 42-46. Прыжки.

Цель работы: изучить и овладеть техникой и методикой опорных прыжков школьной программы, оказанием помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить термины снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы:

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. Оказание помощи и страховки.

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

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение гимнастических опорных прыжков с методическими указаниями

Лабораторные работы № 47-51. Вольные упражнения.

Цель работы: изучить и овладеть техникой и методикой обучения вольным упражнениям, составления композиции из элементов школьной программы, оказания помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить термины вольных, научиться выполнять соответствующие им движения. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы:

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение вольных упражнений с методическими указаниями

Лабораторные работы № 52-59. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Цель работы: изучить теорию и овладеть методикой обучения гимнастическим упражнениям.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы:

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.

Форма представления отчета:

Разработка план-схемы обучения гимнастическим элементам в письменном виде, составление мультимедийной презентации, практическое проведение.

Лабораторные работы № 60-64. Урочные формы занятий гимнастикой.

Цель работы: изучить общие методические положения урока гимнастики в школе, правила подбора средств и методов на основе задач урока.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и

дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить, как формулируются задачи урока, подбираются средства и методы обучения, дозируется нагрузка, проводятся пульсометрия и хронометраж, основы техники гимнастических упражнений.

Содержание работы:

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;

Форма представления отчета:

Разработка план-конспекта частей урока, целого урока в письменном виде, учебная практика студентов в проведении части урока (по заданию преподавателя), урока целиком.

Лабораторная работа № 65. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Цель работы: изучить причины травматизма и овладеть приемами страховки, помощи и самостраховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки при выполнении различных гимнастических упражнений.

Содержание работы:

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.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение страховки, помощи и самостраховки как меры предупреждения травматизма, подготовка места проведения занятия.

Лабораторные работы № 66-70. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.

Цель работы: изучить методику проведения урока гимнастики в младших, средних и старших классах, правила подбора средств и методов на основе задач урока

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Проработать материал об использовании современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности.

Содержание работы:

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

Форма представления отчета:

Разработка план-конспекта частей урока, целого урока в письменном виде, учебная практика студентов в проведении части урока (по заданию преподавателя), урока целиком с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности.

Лабораторные работы № 71-72. Массовые гимнастические выступления.

Цель работы: изучить требования к массовым гимнастическим выступлениям, овладеть методикой подготовки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить правила составления и требования к составлению к массовым гимнастическим выступлениям.

Содержание работы:

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

Форма представления отчета: групповые творческие задания по составлению массового гимнастического выступления, элементы командных соревнований.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

№	Название ПО и ИСС	Договоры (контракты), по которому закупалось
1	Microsoft Windows 7 Pro	№16-10-оаэ ГК от 08.09.2010 г., №17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., №15-11 оаэ ГК от 07.11.2011 г., №0368100013812000009-0003977-01 от 22.10.2012 г. №0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., №0368100013814000035-0003977-01 от 05.11.2014 г., №0368100013814000031-0003977-01 от 18.08.2014 г.
2	Microsoft Office 2010 Professional Plus/Std/Home and Student	№17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., №15-11 оаэ ГК от 07.11.2011 г., №200712-1Ф от 20.07.2012 г., №0368100013812000009-0003977-01 от 22.10.2012 г.
3	Антивирус ESET NOD32 Business Edition renewal	№260916-1ЛД от 12.12.2016 г.
4	Информационная система управления образовательным процессом ВУЗа «IntranetAcademic»	№1103 от 15.12.2014 г.
5	Apache OpenOffice Media Player Classic - Home Cinema VLC media player The KMPlayer DjVuWinDjView 7-Zip AIMP PDF Adobe Reader Google Chrome Астрономический Календарь (АК)	Свободно распространяемое ПО

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Пл. 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Правый гимнастический зал Аудитория для практических спортивных занятий</p>	<p>Стол ученический – 3шт., стул ученический -4шт.,доска Брусья гимнастические женские на растяжках массовые -1 шт., (BA0000001156), Брусья гимнастические мужские массовые -1шт., (BA0000001155), Жердь деревянная для гимнастических брусьев -1шт., (BA0000004047), Жердь деревянная для гимнастических брусьев -1шт., (BA0000004048), Ковровое покрытие для зала спортивной гимнастики -1шт., (BA0000002619), Ковровое покрытие -2шт., (9417441), Козел гимнастический прыжковый переменной высоты -1шт., (BA0000001159), Конь гимнастический прыжковый переменной высоты -1шт., (BA0000001160),Мат гимнастический 2x2x0,5 -2шт., (BA0000001161, BA0000001162), Мостик гимнастический жесткий-1шт., (BA0000001157) Мостик гимнастический подпружиненный - 1шт., (BA0000001158), Скамья в спортивный зал -3шт., (BA0000006644, BA0000006645, BA0000006646) Брусья параллельные тренировочные (складные ноги, транспортировочная система) – 1 шт., (BA0000007061) Скамья гимнастическая3,5м. метал. ножки – 3 шт., (BA0000007062), (BA0000007063), (BA0000007064) Стол ученический – 2шт., стул ученический -4шт., стол однотумбовый -1шт. (BA0000003065) Телевизор цветной Хитачи – 1шт., (3416757) Ноутбук с акустической системой в комплекте: ноутбук Aceraspire V3-771G, акустическая система Microlab SOLO – 1шт., (BA0000005020)</p>	<p>Лицензионные программы * Операционная система Windows 8, OEM, договор КОТ-5/2012 от 27.12.2012 г., действующая лицензия * Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, договор №260916 от 12.12.2016 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus 2010, Гражданско-правовой договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файловVLCmediaPlayer, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * ПрограммаTotalComander, условно бесплатная, * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано</p>