

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Пашин А.А.  
«25» июне 2019г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания**

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – *бакалавр*

Форма обучения: очная, заочная

Пенза, 2019

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания являются приобретение обучающимися знаний и умений по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Формируемые дисциплиной знания, умения и компетенции готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре: проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/01.6);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/02.6);

- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6);

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре: руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);

- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

Цель достигается за счет решения комплекса взаимообусловленных задач:

- формирование у студентов знаний в области теории и методики преподавания гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;

- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания относится к обязательной части Блока 1. ОПОП. Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физиология», «Теория и методика физической культуры». Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Физическая реабилитация», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Спорт инвалидов», «Реабилитационно-восстановительная гимнастика», «Корригирующая гимнастика», а также для последующего прохождения видов производственной практики: профессионально-ориентированная, педагогическая.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

– знание закономерностей, принципов, методов педагогического процесса;

– знание строения и функционирования систем организма;

– умения анализировать свойства психики и особенностей формирования личности участников педагогического процесса.

### 3. Результаты освоения дисциплины Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИОПК-1.1. Осуществляет отбор и конкретизирует знания об истории, закономерностях, функциях, принципах, концепциях, методологии и проблематики отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры. Владеет и умеет применять виды и формы планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.	<p><b>Знать:</b> виды и формы планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать педагогический процесс с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> видами и формами планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p>
		ИОПК-1.2. Проектирует планы и схемы учебного и рекреативного процессов в области адаптивной физической культуры и спорта по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями; осуществляет работу по проведению физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями.	<p><b>Знать:</b> как планируется рекреативный процесс в области адаптивной физической культуры и спорта по гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать рекреативный процесс в области адаптивной физической культуры и спорта по гимнастике.</p> <p><b>Владеть:</b> проведением физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися, в том числе, с лицами с</p>

			особыми образовательными потребностями.
		ИОПК-1.3. Использует в процессе ведения занятий педагогически обоснованные средства и методы в организации и обучении (в том числе когнитивного обучения) для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	<p><b>Знать:</b> средства и методы организации и обучения для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогически обоснованные средства и методы в организации и обучении (в том числе когнитивного обучения) для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами в организации и обучении для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.</p>
		ИОПК-1.4. Реализует и корректирует, используя приемы организации, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по физической культуре и спорту, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	<p><b>Знать:</b> как организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по физической культуре и спорту, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> спланировать физкультурно-</p>

			<p>оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по физической культуре и спорту, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами организации, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по физической культуре и спорту, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>
		<p>ИОПК-1.5. Использует современные технологии управления и коррекции в ходе ведения учебного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, при использовании необходимого спортивного инвентаря и оборудования</p>	<p><b>Знать:</b> современные технологии управления и коррекции в ходе ведения учебного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, при использовании необходимого спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p><b>Уметь:</b> применять современные технологии управления и коррекции в ходе ведения учебного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, при использовании необходимого спортивного инвентаря и оборудования</p> <p><b>Владеть:</b> современными технологиями управления и</p>

			коррекции в ходе ведения учебного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, при использовании необходимого спортивного инвентаря и оборудования.
ОПК-13.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ИОПК-13.1. Осуществляет и корректирует планирование учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта.	<p><b>Знать:</b> планирование учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать учебно-воспитательный и спортивно-тренировочный процессы обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> планированием учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта.</p>
		ИОПК-13.2. Реализует поставленные теоретические задачи, практические умения и навыки, в зоне своей профессиональной ответственности, с учетом	<p><b>Знать:</b> индивидуальные анатомо-физиологические характеристики используемых</p>

		<p>индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре.</p>	<p>нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре.  <b>Уметь:</b> реализовывать поставленные теоретические задачи, практические умения и навыки, в зоне своей профессиональной ответственности, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре.  <b>Владеть:</b> практическими умениями и навыками, в зоне своей профессиональной ответственности, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и</p>
--	--	---	---



			современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре.
ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИОПК-14.1. Понимает факторы и причины спортивного травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивно-тренировочной деятельности.	<p><b>Знать:</b> факторы и причины спортивного травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять факторы и причины спортивного травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками предотвращения спортивного травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивно-тренировочной деятельности.</p>
		ИОПК-14.2. Проектирует и применяет современные средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в управлении состоянием здоровья занимающихся различного возраста и пола, по видам спортивных специализаций, оказывает первую доврачебную помощь с соблюдением всех требований безопасности и санитарно-гигиенических норм и правил.	<p><b>Знать:</b> современные средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в управлении состоянием здоровья занимающихся различного возраста и пола.</p> <p><b>Уметь:</b> применять современные средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в управлении состоянием здоровья</p>

			<p>занимающихся различного возраста и пола, оказывать первую доврачебную помощь с соблюдением всех требований безопасности и санитарно-гигиенических норм и правил.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками оказания первой доврачебной помощи с соблюдением всех требований безопасности и санитарно-гигиенических норм и правил.</p>
ПК-9	Способен осуществлять планирование, вести учет, анализировать результаты учебного и тренировочного процессов на этапах спортивной специализации совершенствованию и делать обоснованные предложения по их	ИПК-9.1. Осуществляет оперативное и перспективное планирование физкультурно-спортивной деятельности; определяет содержание и задачи; методы и виды планирования учебного и спортивно-тренировочного процессов на этапах спортивной специализации и в местах проведения практик.	<p><b>Знать:</b> оперативное и перспективное планирование физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> определяет содержание и задачи; методы и виды планирования учебного и спортивно-тренировочного процессов на этапах спортивной тренировки по гимнастике.</p> <p><b>Владеть:</b> оперативным и перспективным планирование физкультурно-спортивной деятельности.</p>
		ИПК-9.2. Осуществляет анализ, учет и контроль результатов учебного и тренировочного процессов на этапах спортивной подготовки обучающихся и в местах проведения практик.	<p><b>Знать:</b> особенности учета и контроля результатов учебного и тренировочного процессов на этапах спортивной подготовки обучающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять анализ, учет и контроль результатов учебного и тренировочного процессов на этапах</p>

			<p>спортивной подготовки обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> методиками контроля результатов учебного и тренировочного процессов на этапах спортивной подготовки обучающихся.</p>
		<p>ИПК-9.3. Реализует практические навыки в подготовке текущего и перспективного планирования, анализа и учета полученных результатов учебного и тренировочного процессов и делает обоснованные предложения по их совершенствованию.</p>	<p><b>Знать:</b> перспективное планирование, особенности анализа и учета полученных результатов учебного и тренировочного процессов.</p> <p><b>Уметь:</b> на основе анализа и учета полученных результатов учебного и тренировочного процессов делать обоснованные предложения по их совершенствованию.</p> <p><b>Владеть:</b> перспективным планирование, анализом и учетом результатов учебного и тренировочного процессов.</p>
ПК-10	Способен проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации.	<p>ИПК-10.1. Планирует и проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций различного типа и профиля.</p>	<p><b>Знать:</b> материально-техническую базу необходимую для проведения учебного и тренировочного процессов по гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать необходимую материально-техническую базу для проведения учебного и тренировочного процессов по гимнастике.</p> <p><b>Владеть:</b> установкой оборудования по гимнастике.</p>
		<p>ИПК-10.2. Обеспечивает технику безопасности при</p>	<p><b>Знать:</b> технику безопасности при</p>

		использовании спортивного инвентаря и оборудования, спортивной экипировки в ходе проведения учебных и спортивно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня по видам спорта.	использовании спортивного инвентаря и оборудования на занятиях по гимнастике. <b>Уметь:</b> определить и исправить недостатки спортивного инвентаря и оборудования по гимнастике. <b>Владеть:</b> навыками использования инвентаря и оборудования, спортивной экипировки в ходе проведения учебных и спортивно-тренировочных.
ПК-11	Способен планировать, организовывать, управлять и контролировать работу персонала организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	ИПК-11.1. Осуществляет и корректирует организационно-управленческую деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта и вопросы финансово-хозяйственной деятельности в образовательных и физкультурно-спортивных организаций.	<b>Знать:</b> основы управленческой и финансово-хозяйственной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта. <b>Уметь:</b> планировать финансово-хозяйственную деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта. <b>Владеть:</b> организационно-управленческой деятельностью в сфере адаптивной физической культуры и спорта
		ИПК-11.2. Реализует навыки практической организационно-управленческой работы и контроля над персоналом, в рамках проведения учебного и спортивно-тренировочного процессов на этапах спортивной подготовки; готовит и ведет отчетную документацию.	<b>Знать:</b> организационно-управленческую работу и контроля над персоналом. <b>Уметь:</b> осуществлять организационно-управленческую работу и контроля над персоналом и вести отчетную документацию. <b>Владеть:</b> навыками практической организационно-управленческой работы и контроля над персоналом, в рамках проведения учебного и спортивно-тренировочного процессов на этапах спортивной подготовки.

		<p>ИПК-11.3. Реализует навыки практической организационно-управленческой деятельности и контроля, в рамках проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения.</p>	<p>Знать: особенности организационно-управленческой деятельности и контроля, в рамках проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения.</p> <p><b>Уметь:</b> организовать проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения.</p> <p><b>Владеть:</b> организационными и управленческими навыками для проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения.</p>
ПК-12	Способен осуществлять руководство организацией и судейством спортивных соревнований.	<p>ИПК-12.1. Осуществляет и корректирует проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня по видам адаптивного спорта.</p>	<p>Знать: особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня по видам адаптивного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по видам адаптивного спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> проведением проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня по видам</p>

			адаптивного спорта.
		ИПК-12.2. Демонстрирует знания медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов-инвалидов; особенностей организации соревнований в рамках различных направлений адаптивного спорта, правил соревнований и судейства.	<p><b>Знать:</b> медицинскую, спортивно-функциональную и гандикапную классификации спортсменов-инвалидов; особенности организации соревнований по гимнастике в рамках адаптивного спорта, правил соревнований и судейства.</p> <p><b>Уметь:</b> организовать соревнования по гимнастике в рамках адаптивного спорта, правил соревнований и судейства.</p> <p><b>Владеть:</b> правилами соревнований и судейством по гимнастике в рамках адаптивного спорта.</p>
		ИПК-12.3. Применяет теоретические знания и практические навыки в организации и проведении соревнований, с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификацией спортсменов-инвалидов; определяет перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования для организации судейства соревнований в зависимости от вида адаптивного спорта на высоком профессиональном уровне.	<p><b>Знать:</b> этапы организации и судейства соревнований по гимнастике в рамках адаптивного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> организовать соревнования и судейство по гимнастике в рамках адаптивного спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> теоретическими знаниями и практическими навыками при организации и проведении соревнований, с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификацией спортсменов-инвалидов, по гимнастике в рамках адаптивного спорта.</p>



#### 4. Структура и содержание дисциплины Гимнастика с методикой преподавания

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости		
				Контактная работа				Самостоятельная работа				Опрос	Тест	Контрольная работа
				Всего	Лекция	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к лабораторным занятиям	Подготовка к контрольной работе	Подготовка к экзамену			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>	<b>1</b>	<b>1-9</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>18,75</b>	<b>9</b>	<b>9,75</b>		<b>2-9</b>		<b>8</b>
	Тема 1. Строевые понятия		1	2		2		2,75	1	1,75				
	Тема 2. Строевые приемы		2	2		2		2	1	1				
	Тема 3. Перестроения		3	2		2		2	1	1				
	Тема 4. Передвижения		4-5	2		2		2	1	1				
	Тема 5. Фигурная маршировка		6	4		4		4	2	2				
	Тема 6 Размыкания		7	2		2		2	1	1				
	Тема 7 Ходьба		8	2		2		2	1	1				
	Тема 8 Бег		9	2		2		2	1	1				
	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>1</b>	<b>10-17</b>	<b>16</b>				<b>19</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11-17</b>		<b>16</b>
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения типа зарядки)		10-11	4		4		6	3	3				
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные)		12-13	4		4		5	2	3				



Тема 3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой (индивидуальные)		14-15	4		4		4	2	2			
Тема 4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (индивидуальные)		16-17	4		4		4	2	2			
Иная контактная работа			<b>0,25</b>				<b>0,25</b>					
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>8</b>
Тема 9 Быстро чередуемые прыжки												
Тема 10 Упражнения на внимание			2		2		4	2	2			
Тема 11 Игры и эстафеты												
<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>2</b>	<b>2-9</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>8</b>
Тема 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке в две смены		2-3	4		4		4	2	2			
Тема 3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке групповые		4-5	4		4		4	2	2			
Тема 5. Общеразвивающие упражнения вдвоем и в сопротивлении		6-7	4		4		4	2	2			
Тема 6. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (индивидуальные, парные)		8-9	4		4		4	2	2			
<b>Раздел 3. Прикладные упражнения</b>	<b>2</b>	<b>10-15</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>40</b>	<b>40</b>			<b>12</b>	
Тема 1. Переползание		10	2		2		6	6				
Тема 2. Переноска груза		11	2		2		6	6				
Тема 3. Лазание.		12	2		2		8	8				
Тема 4. Равновесие		13	2		2		6	6				
Тема 5. Метание		14	2		2		8	8				
Тема 6. Прыжки простые		15	2		2		6	6				
<b>Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений</b>	<b>2</b>	<b>16-18</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>12</b>	<b>12</b>				
Тема 1. Методика обучения вольным упражнениям.		16	2		2		4	4				
Тема 2. . Методика обучения акробатическим упражнениям.		17	2		2		4	4				
Тема 3. . Методика обучения упражнениям на		18	2		2		4	4				

гимнастических снарядах (мужское многоборье).													
<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>	<b>4</b>	<b>1-2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>8</b>
Тема 2. Строевые приемы		1	2		2		2	1	1				
Тема 3. Перестроения													
Тема 5. Фигурная маршировка		2	2		2		2	1	1				
Тема 6 Размыкания													
<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>4</b>	<b>3-6</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>3-6</b>		<b>8</b>
Тема 7. Общеразвивающие упражнения выполняемые поточным способом (на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой)		3-4	4		4		4	2	2				
Тема 8. Общеразвивающие упражнения выполняемые игровым способом (на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой)		5-6	4		4		4	2	2				
<b>Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений</b>	<b>4</b>	<b>7-17</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		<b>26</b>	<b>26</b>				<b>16-17</b>	
Тема 1. Методика обучения вольным упражнениям.		7-8	4		4		2	2					
Тема 2. . Методика обучения акробатическим упражнениям.		9-10	4		4		6	6					
Тема 3. . Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (мужское многоборье).		11-12	4		4		6	6					
Тема 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (женское многоборье).		13-14	4		4		6	6					
Тема 5. Методика обучения прыжкам.		15-17	6		6		6	6					
<b>Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений</b>	<b>5</b>	<b>1-15</b>	<b>15</b>		<b>15</b>		<b>35</b>	<b>35</b>				<b>15</b>	
Тема 1. Методика обучения вольным упражнениям.			3		3		7	7					
Тема 2. . Методика обучения акробатическим упражнениям.			3		3		7	7					
Тема 3. . Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (мужское многоборье).			3		3		7	7					
Тема 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (женское многоборье).			3		3		7	7					

Тема 5. Методика обучения прыжкам.			3		3		7	7						
<b>Раздел 5. Упражнения для массовых гимнастических выступлений</b>	<b>5</b>	<b>16-17</b>	<b>2</b>		<b>2</b>									
Тема 1. Упражнения выполняемы на контрастности высот в колоннах и шеренгах			1		1									
Тема 2. Упражнения выполняемы с различными перестроениями, с флажками, гимнастическими палками и т.д.			1		1									
<b>Раздел 6. Гимнастика в системе физического воспитания</b>	<b>5</b>	<b>1-2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>										
Тема 1. Характеристика групп гимнастических упражнений														
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики			1		1									
Тема 3. Виды гимнастики и их характеристика														
Тема 4. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания														
Тема 5. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.														
Тема 6. Требования к преподавателю (учителю), ведущему занятия по гимнастике.														
Тема 7. Значение исторического подхода к изучению гимнастики.			1		1									
Тема 8. Введение юношеских классификационных программ и их значение в развитии юношеской гимнастики.														
Тема 9. Классификационная программа категории «Б» и её значение для развития массовости занятий гимнастикой														
<b>Раздел 7. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. Предупреждения травматизма на занятиях</b>	<b>5</b>	<b>3-4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>										

	<b>по гимнастике.</b>																	
	Тема 1 Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.			1	1													
	Тема 2 Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня																	
	Тема 3. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.																	
	Тема 4 Предупреждение травматизма			1	1													
	Тема 5 Профилактика травматизма.																	
	<b>Раздел 8. Гимнастическая терминология</b>	<b>5</b>	<b>5-6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>													
	Тема 1. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии			1	1													
	Тема 2. Терминология записи общеразвивающих упражнений																	
	Тема 3. Правила записи общеразвивающих упражнений.																	
	Тема 4. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста			1	1													
	Тема 5 Словарь основных гимнастических терминов.																	
	<b>Раздел 9. Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>5</b>	<b>7-8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>													
	Тема 1. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе.			1	1													

Тема 2. Особенности проявления физиологических законов при освоении техники гимнастических упражнений																		
Тема 3. Статические и динамические упражнения			1	1														
Тема 4. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений																		
<b>Раздел 10. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике</b>	<b>5</b>	<b>9-10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>														
Тема 1. Виды планирования.			1	1														
Тема 2. Основные документы планирования			1	1														
<b>Раздел 11. Основы спортивной тренировки гимнастов</b>	<b>5</b>	<b>11-12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>														
Тема 1. Этапы подготовки юных гимнастов			1	1														
Тема 2. Способности гимнастов			1	1														
Тема 3. Педагогический контроль																		
<b>Раздел 12. Организация и проведения соревнований по гимнастике</b>	<b>5</b>	<b>13-14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>														
Тема 1. Положение о соревнованиях.			1	1														
Тема 2. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.			1	1														
Тема 3. Права и обязанности судей.																		
<b>Раздел 13. Научно-исследовательская работа по гимнастике</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1</b>														
Тема 1. Объекты исследований.																		
Тема 2. Методы исследования.			1	1														
Тема 3. Сбор экспериментального материала, его обработка и оформление.																		
<b>Раздел 14. Основы обучения гимнастическим упражнениям</b>	<b>5</b>	<b>16-17</b>	<b>2</b>	<b>2</b>														
Тема 1. Методологическая и теоретическая основа процесса обучения.			1	1														
Тема 2. Умения и навыки в гимнастике.																		

	Тема 3. Методы, приёмы и условия обучения.			1	1									
	Иная контактная работа			3			3							
	<b>Подготовка к экзамену</b>							<b>36</b>			<b>36</b>			
	Общая трудоемкость, в часах			141,5	17	121	3,25	218,75	147	35,75	36	Промежуточная аттестация		
		Форма	Семестр											
		Зачет	1											
		Зачет с оценкой												
												Экзамен	5	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	курс	сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости			
				Контактная работа			Самостоятельная работа				Опрос	Тест	Контрольная работа	
				Всего	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к лабораторным занятиям	Подготовка к контрольной работе	Подготовка к экзамену				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	<b>Раздел 1. Строевые упражнения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>60</b>	<b>60</b>				+		
	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>60</b>	<b>60</b>				+		
	<b>Раздел 3. Прикладные упражнения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>77,75</b>	<b>77,75</b>					+	
	<b>Иная контактная работа</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>		<b>0,3</b>								
	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>44,45</b>	<b>44,45</b>				+		
	<b>Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>60</b>	<b>60</b>					+	
	<b>Раздел 5. Упражнения для массовых гимнастических выступлений</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>20</b>	<b>20</b>				+		
	<b>Иная контактная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>								
				<b>24,8</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>322,2</b>	<b>322,2</b>				Промежуточная аттестация		
	Общая трудоемкость, в часах											Форма	Курс	
												Зачет	1	
												Зачет с оценкой		
												Экзамен	2	

## 4.2. Содержание дисциплины Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания

### Раздел 1. Строевые упражнения.

**Тема 1.** Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказания (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

**Тема 2.** Строевые приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»; выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т. д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, и кругом.

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному в колонну по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

**Тема 3.** Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т. д., последовательными поворотами, уступами из шеренги в колонны.

**Тема 4.** Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг, смена ноги во время движения.

**Тема 5.** Фигурная маршировка: обход, диагональ, противоход «круг», «зигзаг», «спираль», «скрещение», «одновременные противоходы», «петля».

**Тема 6.** Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад, из одного круга в два, с помощью элементов вольных упражнений.

Размыкания: на вытянутые руки в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами, "то же с поворотами, прыжками без поворота и с поворотами.

Перестроения: из колонны по одному в колонну по три, по четыре выстраиванием.

Размыкание: с помощью акробатических упражнений (кувырками, переворотами в сторону).

**Тема 7.** Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперед и в сторону, высоко поднимая бедро согнутой ноги, спиной вперед.

**Тема 8.** Бег: простой, с высоким подниманием бедра согнутой ноги; боком (скрестными шагами); в сцеплении за руки; спиной вперед.

**Тема 9.** Быстро чередуемые прыжки: на двух ногах; ноги врозь и вместе; врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону.

Ходьба: выпадами, приставными шагами вперед, спиной вперед, в



сцеплении за руки. Быстро чередуемые прыжки: «чехарда», «скачок», «закрытый и открытый прыжок»; смена различных вариантов прыжков, изученных на предыдущих курсах.

Быстро чередуемые прыжки: на одной и двух ногах с поворотами и с движениями рук; в сцеплении за руки и за ноги со сменой различных вариантов прыжков.

Бег: с подниманием прямых ног вперед и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу.

Передвижения: изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Тема 10.** Упражнения на внимание: типа задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т. д.; типа внезапности по звуковому и зрительному сигналам.

**Тема 11.** Игры и эстафеты: разрабатываются кафедрой на основе школьной программы и курса подвижных игр.

Особенности проведения подвижных игр на уроках гимнастики в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

## **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**

**Тема 1.** Общеразвивающие упражнения без предметов.

Гигиеническое воздействие на организм; повышение физического и эмоционального тонуса; индивидуальные и групповые занятия в детском саду, школе, оздоровительно лагере, домах отдыха. Правила записи одного ОРУ. Составление комплекса ОРУ.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные, парные)

Конструктивные особенности стенки при выполнении упражнений; простые и смешанные висы; методика проведения ОРУ у и на гимнастической стенке; правило подачи команд при работе на и у гимнастической стенке; комплекс ОРУ на и у гимнастической стенке; учебная практика в проведении ОРУ на и у гимнастической стенке

**Тема 3.** Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой (индивидуальные и парные)

Роль скамейки в проведении ОРУ; организационные особенности при проведении ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; методика проведения ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; учебная практика в проведении ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.

**Тема 4.** Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (индивидуальные и парные)

Разностороннее воздействие ОРУ с набивным мячом; действия выполняемые с набивным мячом; организационные особенности при проведении ОРУ с набивным мячом; методика проведения ОРУ с набивным

мячом; комплекс ОРУ с набивным мячом; учебная практика в проведении ОРУ с набивным мячом.

**Тема 5.** Общеразвивающие упражнения в вдвоем и в сопротивлении

Упражнения с отягощением; упражнения в сопротивлении; упражнения в перетягивании; упражнения в сталкивании; организационные особенности проведения ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; методика проведения ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; комплекс ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; учебная практика в проведении ОРУ в вдвоем и в сопротивлении.

**Тема 6.** Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (индивидуальные и парные).

Горизонтальные и вертикальные положения гимнастической палки. Симметричные и асимметричные положения гимнастической палки. Организационные особенности проведения ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); методика проведения ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); комплекс ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); учебная практика в проведении ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные)

Особенности организации и проведения занятий данными способами.

**Тема 7.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным способом, без предметов и с предметами (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч)

Особенности проведения ОРУ поточным способом; методика проведения общеразвивающих упражнений; познакомить с командами для перехода от одного упражнения к другому; дозировка выполнения упражнения; подсчет при выполнении упражнений; комплекс общеразвивающих упражнений; учебная практика в проведении комплекса.

**Тема 8.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые проходным способом без предмета и с предметом (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч)

Особенности проведения ОРУ проходным способом; методика проведения; использование разновидностей ходьбы; варианты передвижений (индивидуально, в сцеплении); использование перестроений; подсчет при проведении ОРУ; комплекс упражнений; учебная практика в проведении комплекса.

### **Раздел 3. Прикладные упражнения.**

**Тема 1.** Переползание. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, попластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.

**Тема 2.** Переноска груза. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Приемы переноски партнера: одним, -двумя, тремя и четырьмя товарищами.

Приемы переноски грузов, гимнастических снарядов, инвентаря и

оборудования.

**Тема 3. Лазание.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях, выполняемое индивидуально и вдвоем.

Лазание по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

Лазание по гимнастической лестнице, установленной в горизонтальном и наклонном положении: по верхней стороне в простых и смешанных упорах и по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание.

Лазание по канату: по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин); в три приема.

**Тема 4. Равновесие.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Упражнения в равновесии на полу и на возвышающейся опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т. д.). Опускание в упор присев и на колено.

**Тема 5. Метание.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Метание малого мяча, «школа мяча» П. Ф. Лесгафта. Метание по неподвижной и движущейся цели различной формы и объема. Метание' больших мячей (волейбольных, баскетбольных, набивных различного веса) из различных исходных положений одной и двумя руками. Метание гимнастической палки из различных исходных положений.

**Тема 6. Прыжки простые.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Прыжки в глубину: из упоров и смешанных упоров, из стойки толчком двух ног и шагом вперед (махом одной) с различными положениями рук с поворотами и без них; из виса махом ног вперед и назад с поворотами и без них.

С длинной скакалкой: пробегание, вбегание, перепрыгивание и прыжки с междускоками; прыжки группой с поочередными и одновременными вбеганиями и выбеганиями; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу.

Прыжки с пружинного мостика: с различными положениями рук и ног (согнув ноги, согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т. и.) с поворотами и без них.

Прыжки в высоту: через веревочку или планку согнув неги

(индивидуально и в сцеплении за руки), гимнастический прыжок, прыжок в «окно».

## **Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений.**

**Тема 1. Методика обучения вольным упражнениям.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Вольные упражнения на 32-48 счетов(учебная комбинация) с включением движений ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

**Тема 2. Методика обучения акробатическим упражнениям.** Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.

Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцеплении за руки и за ноги (вдвоем).

Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком.

Перевороты: в сторону (вправо и влево).

Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге.

Стойки: на лопатках с различными положениями рук, на голове и руках из различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее.

Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад (в порядке ознакомления), поворот налево (направо) в упор присев.

**Тема 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (мужское многоборье).**

Общие основы техники упражнения на гимнастических снарядах: силовые упражнения, маховые упражнения. Упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине: характеристика упражнений, техника упражнений и их классификация, особенности обучения и организации занятий.

**Тема 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (женское многоборье).** Общие основы техники упражнения на гимнастических снарядах: силовые упражнения, маховые упражнения. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне: характеристика упражнений, техника упражнений и их классификация, особенности обучения и организации занятий.

**Тема 5. Методика обучения прыжкам.** Характеристика и классификация прыжков. Техника и методика обучения неопорным прыжкам, опорным прыжкам, прикладным опорным прыжкам, спортивным опорным прыжкам.

## **Раздел 5. Упражнения для массовых гимнастических выступлений.**

**Тема 1. Упражнения выполняемые на контрастности высот в колоннах и шеренгах.** Упражнения для массовых гимнастических выступлений.. Некоторые особенности организации гимнастических праздников и выступлений. Содержание гимнастических праздников и выступлений.

Методика составления гимнастических номеров для гимнастического праздника. Музыкальное сопровождение на гимнастических праздниках и выступлениях.

**Тема 2. Упражнения выполняемы с различными перестроениями, с флажками, гимнастическими палками и т.д.** Упражнения, выполняемые на контрастности высот в колоннах и шеренгах, с различными перестроениями, с флажками, с гимнастическими палками, обручами, канатами, шестами. Содержание программы перемещений и упражнений на гимнастических праздниках и выступлениях.

## **Раздел 6. Гимнастика в системе физического воспитания.**

**Тема 1. Характеристика групп гимнастических упражнений.** Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, упражнений на снарядах и художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет. Их специфические, образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Методические особенности гимнастики.

**Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики.** Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи. Происхождении гимнастики и основные закономерности ее развития.

Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века.

Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России.

Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения.

Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П. Ф. Лесгафта.

Развитие гимнастики в СССР. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, мира и в Олимпийских играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Перспективы развития гимнастики.

**Тема 3. Виды гимнастики и характеристика.** Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.

I группа — образовательно-развивающая: базовые (основная, женская) и прикладные (профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная) виды.

II группа — оздоровительная: гигиенические (в режиме дня) и лечебные (корректирующая, реабилитационная, восстановительная, функциональная) виды.

III группа — спортивная: спортивно-массовые и спортивные виды (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика).

**Тема 4. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.** Гимнастика во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» и в Единой всесоюзной спортивной классификации. Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, пионерских лагерях, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в Советской Армии и Военно-Морском Флоте и самостоятельном физкультурном движении.

**Тема 5. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.**

Гимнастика как педагогическая дисциплина. Содержание, теория, история, методы преподавания, область научных исследований гимнастики.

**Тема 6. Требования к преподавателю (учителю), ведущему занятия по гимнастике.**

Владение командным голосом, кратко, доступно и точно формулировать задания и указания, уметь выбирать место для организации и проведения занятий по гимнастике, уметь подбирать методы и средство в соответствии с поставленными педагогическими задачами, уметь осуществлять помощь, страховку при этом знать технику гимнастического упражнения. Владеть способностью адаптировать учебный материал с целью успешного его понимания учащимися.

**Тема 7. Значение исторического подхода к изучению гимнастики.**

Основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет не только изучение опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей.

**Тема 8. Введение юношеских классификационных программ и их значение в развитии юношеской гимнастики.**

Закономерности формирования двигательных функций у юных гимнастов. Основные элементы системы подготовки юных гимнастов. Формирование осанки и обучение начальным основам техники гимнастических упражнений, привитие интереса к занятиям гимнастикой.

**Тема 9. Классификационная программа категории «Б» и её значение для развития массовости занятий гимнастикой**

Программа категории «Б», для низовых коллективов физической культуры с целью обеспечения доступности разрядных нормативов по спортивной гимнастике широкому контингенту занимающихся по более легкой программе. Содержание мужской и женской программ по спортивной гимнастике. Правила судейства.

**Раздел 7. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. Предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.**

**Тема 1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.** Урок гимнастики. Структура урока и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока.

Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся.

**Тема 2. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.** Гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

**Тема 3. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.**

Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.

Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование)

**Тема 4. Предупреждение травматизма.** Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися.

Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

**Тема 5. Профилактика травматизма.**

Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

**Раздел 8. Гимнастическая терминология.**

**Тема 1. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии.** Ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в СССР.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная,

сокращенная, графическая.

**Тема 2. Терминология записи общеразвивающих упражнений.** Правила применения терминов, правила сокращений терминов. Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

**Тема 3. Правила записи общеразвивающих упражнений.** Правило записи одного общеразвивающего упражнения, правила составления комплекса общеразвивающих упражнений для общеобразовательной школы. Формы записи общеразвивающих упражнений.

**Тема 4. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.** Особенности обучения терминологии дошкольников, школьников.

**Тема 5. Словарь основных гимнастических терминов.** Гимнастические термины.

## **Раздел 9. Основы техники гимнастических упражнений.**

**Тема 1. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе.** Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.

**Тема 2. Особенности проявления физиологических законов.** Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

**Тема 3. Статические и динамические упражнения.** Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения.

Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения.

Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание. Приземление.

Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.

**Тема 4. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.** Методология анализа техники гимнастических упражнений.

## **Раздел 10. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.**

**Тема 1. Виды планирования.** Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.

**Тема 2. Основные документы планирования:** план работы, учебный план,



программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления.

Индивидуальное планирование.

Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет.

Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

## **Раздел 11. Основы спортивной тренировки гимнастов.**

Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения. Естественно-научные основы спортивной тренировки юных гимнастов.

**Тема 1. Этапы подготовки юных гимнастов:** предварительная подготовка, начальная подготовка, специальная подготовка, спортивное совершенствование.

Цикл, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

**Тема 2. Способности гимнастов.** Структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы (от юного гимнаста до мастера спорта).

Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов.

Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.

**Тема 3. Педагогический контроль.** Контроль за степенью утомления юных гимнастов в ходе учебно-тренировочного занятия. Педагогический контроль в течение года (периода тренировки) за состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

## **Раздел 12. Организация и проведение соревнований по гимнастике.**

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

**Тема 1. Положение о соревнованиях.** Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

**Тема 2. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.**

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции.

Методика и техника судейства.

Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям.  
Работа секретариата во время соревнований.

Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях.

Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований.

Отчетная документация.

Информация в процессе соревнований.

Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Подготовка судей по гимнастике.

**Тема 3. Права и обязанности судей.** Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке.

### **Раздел 13. Научно-исследовательская работа по гимнастике.**

**Тема 1. Объекты исследований.** Теория, история, методика преподавания гимнастики различным категориям занимающихся, урок и внеурочные формы занятий в общеобразовательной школе, спортивная тренировка, оборудование, инвентарь и др.

Общие задачи научной работы по гимнастике.

Подготовка к исследованию: выбор темы, определение ее актуальности, практическое и теоретическое обоснование, формулирование гипотезы, постановка конкретных задач, план исследования, организация условий.

**Тема 2. Методы исследования.** Анализ и обобщение литературных данных и опыта передовой практики, наблюдение, беседы, анкетирование, опрос квалифицированных педагогов-тренеров, аппаратурные, бланковые методы исследования и контрольные физические упражнения для изучения (оценки) двигательных и психических способностей гимнастов, лабораторный и педагогический эксперименты.

**Тема 3. Сбор экспериментального материала, его обработка и оформление.** Сбор экспериментального материала, его обработка и обобщение, формулирование выводов.

Литературное оформление работы. Требования к стилю изложения содержания выпускной квалификационной работы.

### **Раздел 14. Основы обучения гимнастическим упражнениям.**

**Тема 1. Методологическая и теоретическая основа процесса обучения.** Теория отражения — методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение.

Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

**Тема 2. Умения и навыки в гимнастике.** Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Способности гимнастов.

Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

**Тема 3. Методы, приемы и условия обучения.** Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

## **5. Образовательные технологии**

Использование мультимедийный обучающий диск при обучении общеразвивающим упражнениям. Просмотр выступлений на снарядах гимнастического многоборья с выделением ключевых моментов и соответствующими комментариями для формирования навыков судейства. Использование учебной практики в проведении подготовительной части урока и целого урока по физической культуре с гимнастической направленностью. Составление конспектов и комплексов упражнений. Разбор типичных ситуаций, которые периодически возникают на занятиях физической культуры. Организация мастер-классов ведущими учителями по физической культуре, заслуженными тренерами РФ.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
Раздел 1. Строевые упражнения	Подготовка с лабораторным занятиям, подготовка к контрольной	Проанализировать научно-методическую литературу по теме.	5,6,13,15	26,75

	работе		Подготовиться к контрольной работе.		
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	Подготовка лабораторным занятиям, подготовка к контрольной работе	с к	Проанализировать научно-методическую литературу по теме. Подготовиться к контрольной работе.	5,6,14,15	43
Раздел 3. Прикладные упражнения	Подготовка лабораторным занятиям	с	Проанализировать научно-методическую литературу по теме.	5,6,18	40
Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений	Подготовка лабораторным занятиям	с	Проанализировать научно-методическую литературу по теме.	5,6,15,17,18	73

## 6.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Работа над конспектами отдельных частей урока (тренировочного занятия) и урока в целом.

Примерные темы контрольных работ:

«Развитие физических качеств у старшеклассников на уроках физической культуры.

«Становление и развитие гимнастики в России».

«Становление и развитие гимнастики в Пензенской области».

«Специфика работы учителя физической культуры с разновозрастным контингентом учащихся».

«Проблемы физического воспитания школьников и пути их решения в условиях общеобразовательной школы».

«Формирование двигательных способностей средствами гимнастики».

«Анализ современного развития гимнастики в Пензенской области».

«Роль занятий гимнастики в физическом воспитании школьников».

«Современные проблемы физического воспитания школьников».

«Особенности развития общей физической подготовки спортсменов

гимнастов».

«Особенности содержания и последовательность обучения строевым приемам на уроках физической культуры по разделу «Гимнастика» ».

«Психологические особенности здорового образа жизни».

«Использование средств прикладной гимнастики для развития двигательных качеств школьников».

«Проведение уроков по разделу «Гимнастика» в игровой форме».

«Роль общеразвивающих упражнений в совершенствовании двигательных качеств школьников».

«Рациональное использование различных форм и методов проведения урока физической культуры в зависимости от задач урока».

«Особенности развития двигательных качеств на снарядах гимнастического многоборья».

«Организация спортивных праздников и показательных выступлений».

«Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике».

«Особенности проведения уроков физической культуры с тренировочной направленностью».

«Контроль за успеваемостью на уроках физической культуры».

### **6.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

#### **Контроль освоения компетенций**

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Опрос	Раздел 1. Строевые упражнения Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	ОПК 13, 14, ПК 10, 11
2	Тест	Раздел 3. Прикладные упражнения Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений	ОПК 13, 14, ПК 9, 10, 11, 12
3	Контрольная работа	Раздел 1. Строевые упражнения Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	ОПК 13, 14, ПК 10, 11

### **6.4. Оценка знаний с ОВЗ**

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, практического выполненных практических заданий.

Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с

аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в форме электронного документа, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента).

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (для глухих и слабослышащих обучающихся для выполнения задания при необходимости предоставляется возможность использования собственной звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с нарушениями слуха процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

## 6.5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости Темы для опроса

по дисциплине Теория и методика обучения гимнастике

1. Дать определения строевому понятию «строй».
2. Дать определения строевому понятию «шеренга».
3. Дать определения строевому понятию «колонна».
4. Дать определения строевому понятию «фронт».
5. Дать определения строевому понятию «фланг».
6. Дать определения строевому понятию тыльная сторона строя.
7. Дать определения строевому понятию «дистанция».
8. Дать определения строевому понятию «интервал».
9. Дать определения строевому понятию ширина и глубина строя.
10. Дать определения строевому понятию «направляющий».
11. Дать определения строевому понятию «замыкающий».
12. Подать команду для выполнения строевого приема «Становись!».
13. Подать команду для выполнения строевого приема «Равняйся!».
14. Подать команду для выполнения строевого приема «Смирно!».
15. Подать команду для выполнения строевого приема «Вольно!».
16. Подать команду для выполнения строевого приема «Рассчитайся!».
17. Подать команду для выполнения строевого приема «Шагом марш!».
18. Подать команду для выполнения строевого приема «Прямо!».
19. Подать команду для выполнения строевого приема «Стой!».
20. Подать команду для выполнения строевого приема «Разойдись!».
21. Подать команду для выполнения строевого приема «Разомкнись!».
22. Подать команду для выполнения строевого приема «Сомкнись!».
23. Подать команду для выхода из строя и возвращение в строй.
24. Подать команду для расчета строя по порядку.
25. Подать команду для выполнения для расчёта на первый-второй.
26. Подать команду для расчёта по три, по четыре и т. д., на месте и в движении. Подать команду для расчёта по три, по четыре и т. д. в движении.
27. Подать команду для выполнения поворотов на месте: направо, налево.
28. Подать команду для выполнения поворота на месте: кругом.
29. Подать команду для выполнения поворотов в движении: направо, налево.
30. Подать команду для выполнения поворота в движении кругом.
31. Сдать рапорт (правила подачи команд, форма рапорта).
32. Подать команду для выполнения строевого приема: перемена направления захождением плечом.

33. Дать определения «перестроение».
34. Подать команду для выполнения перестроения: из одной шеренги в две и обратно.
35. Подать команду для выполнения перестроения: из колонны по одному в колонну по два на месте.
36. Подать команду для выполнения перестроения: из колонны по одному в колонну по два в движении.
37. Подать команду для выполнения перестроения: из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.
38. Подать команду для выполнения перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т. д., последовательными поворотами.
39. Подать команду для выполнения перестроения: уступами из шеренги в колонны.
40. Подать команду для выполнения передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг.
41. Дать определение «фигурная маршировка»
42. Дать определение фигурной маршировки: «обход».
43. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «обход».
44. Дать определение фигурной маршировки: «диагональ».
45. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «диагональ».
46. Дать определение фигурной маршировки: «противоход».
47. Подать команду для выполнения фигурной маршировки:
48. Дать определение фигурной маршировки: «круг».
49. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «круг».
50. Дать определение фигурной маршировки: «зигзаг».
51. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «зигзаг».
52. Дать определение фигурной маршировки: «спираль».
53. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «спираль».
54. Дать определение фигурной маршировки: «скрещение».
55. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «скрещение».
56. Дать определение фигурной маршировки: «петля».
57. Подать команду для выполнения фигурной маршировки: «петля».
58. Дать определение «размыкание».
59. Подать команду для выполнения размыкания: на вытянутые руки в движении.



60. Подать команду для выполнения размыкания: от середины и в одну сторону приставными шагами.
61. Дать определение «перестроение».
62. Подать команду для выполнения перестроения: из колонны по одному в колонну по три, по четыре выстраиванием.
63. Подать команду для выполнения ходьбы: обычным и строевым шагом.
64. Подать команду для выполнения ходьбы: приставными шагами.
65. Подать команду для выполнения ходьбы: на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пятки на носок.
66. Подать команду для выполнения ходьбы: в полуприседе и приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперед и в сторону, высоко поднимая бедро согнутой ноги, спиной вперед.
67. Подать команду для выполнения бега: с высоким подниманием бедра согнутой ноги; боком; спиной вперед.
68. Подать команду для выполнения прыжков: на двух ногах; ноги врозь и вместе; врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону.
69. Подать команду для выполнения ходьбы: выпадами, приставными шагами вперед, спиной вперед.
70. Подать команду для выполнения бега с подниманием прямых ног вперед и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу.
71. Подать команду для выполнения прыжков: на одной и двух ногах с поворотами и с движениями рук; в сцеплении за руки и за ноги со сменой различных вариантов прыжков.
72. Подать команду для выполнения передвижения изменение скорости движения по команде: «Шире шаг!».
73. Подать команду для выполнения передвижения изменение скорости движения по команде: «Короче шаг!».
74. Подать команду для выполнения передвижения изменение скорости движения по команде: «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!»
75. Дать задание для выполнения упражнения на внимание: типа задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т. д.; типа внезапности по звуковому и зрительному сигналам.
76. Провести эстафету разработанной на основе школьной программы для 1-4 классов.

77. Провести эстафету разработанной на основе школьной программы для 5-9 классов.
78. Рассказать правила записи общеразвивающих упражнений.
79. Записать на доске ОРУ по показу преподавателя.
80. Провести комплекс общеразвивающих упражнений отдельным способом.
81. Провести комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные).
82. Провести комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке и у стенки (парные).
83. Провести комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные, парные).
  
84. Провести комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (индивидуальные).
85. Провести комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (парные).
86. Провести комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами (индивидуальные).
87. Провести комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами (парные).
88. Провести комплекс общеразвивающих упражнений в вдвоем и в сопротивлении
89. Провести комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками (парные).
90. Провести комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками (индивидуальные).
91. Провести комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом без предметов.
92. Провести комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом с мечами.
93. Провести комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых проходным способом без предмета.
94. Провести комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых проходным способом с набивным мячом.

### **Практические задания для раздела 3.**

**Полоса препятствий** состоит: одноименного лазания по гимнастической

скамейке; одноименного и разноименного лазания по гимнастической стенке; 5-ти прыжков через длинную скакалку; переползания по-пластунски; лазанию по канату в три приема; упражнений в равновесии на высоком гимнастическом бревне; прыжков через короткую скакалку с продвижением вперед; метание в неподвижную цель (мяч).

## Практические задания (тесты)

### Комбинации на снарядах

№ п/п	<i>МУЖЧИНЫ</i>	Балл
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
1	Дугами вперед – стойка руки вверх – дугами вперед – руки назад «старт пловца»	0,5
2	Кувырок вперед	0,5
3	Стойка на голове и руках – держать (3 сек).	2,0
4	Опускание в упор лежа и толчком двух – упор присев	0,5
5	О.с. и толчком одной, махом другой стойка на руках – кувырок вперед	1,5
6	Из упора присев прыжком поворот кругом	0,5
7	Два переворота боком с поворотом налево /право/	2,0
8	Упор присев	0,3
9	Кувырок назад	0,5
10	Кувырок назад прогнувшись и толчком двух	1,0
11	Упор присев	0,2
12	Равновесие на правой /левой/	0,5
<b>КОНЬ/МАХИ</b>		
1	Из упора перемах правой	1,5
2	Перемах правой назад	1,5
3	Перемах левой	1,5
4	Перемах левой назад	1,5
5	Перемах правой	1,5
6	Перемах левой в упор сзади и соскок углом вправо	2,0
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь 120 см)</b>		
1	Прыжок углом	10,0
<b>КОЛЬЦА</b>		
1	Из вися размахивания	3,0
2	Вис прогнувшись, махом вперед	2,0
3	Вис согнувшись	1,5
4	Мах дугой	1,0
5	Соскок махом назад с поворотом на 90°	2,5
<b>БРУСЬЯ</b>		
1	Из упора на руках согнувшись подъем разгибом в упор сидя сзади, ноги врозь	3,0
2	Кувырок в сед ноги врозь	3,0
3	Перемах	1,0

4	Соскок махом назад с поворотом наружу	3,0
<b>ПЕРЕКЛАДИНА (низкая)</b>		
1.	Из вися стоя подъем переворотом силой	2,0
2	Оборот назад в упоре	2,5
3	Перемах правой	0,5
4	Оборот вперед правой	2,5
5	Поворот кругом с перемахом	0,5
6	Соскок дугой	2,0
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
1	Равновесие	1,0
2	Кувырок вперед в упор присев	0,5
3	Стойка на голове и руках	2,0
4	Кувырок вперед в сед	0,5
5	Кувырок назад прогнувшись в упор лежа	2,0
6	Толчком двух упор присев	0,5
7	Прыжок прогнувшись	1,5
8	Переворот боком	2,0
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь 120 см)</b>		
1.	Прыжок углом	10,0
<b>КОЛЬЦА</b>		
1	Из вися стоя вис прогнувшись	2,0
2	Вис согнувшись	2,0
3	Вис завесом	1,5
4	Вис прогнувшись	2,0
5	Соскок переворотом	2,5
<b>БРУСЬЯ (низкие)</b>		
1	Из упора на предплечьях подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь	3,0
2	Кувырок вперед	3,0
3	Перемах в сед на бедро	1,0
4	Соскок углом	3,0
<b>ПЕРЕКЛАДИНА (низкая)</b>		
1	Из вися стоя подъем переворотом толчком одной, махом другой	1,5
2	Оборот назад в упоре	3,0
3	Перемах правой	0,5
4	Оборот вперед правой	3,0
5	Поворот кругом с перемахом	1,0
6	Соскок дугой	1,0
<b>БРЕВНО</b>		
1	Вскок в упор присев	2,0
2	Равновесие	0,5
3	Шаги польки	1,0
4	Поворот махом одной	2,0
5	Шаги вальса	1,0
6	Поворот в приседе.	0,5
7	Прыжки со сменой положения ног.	1,0
8.	Открытый прыжок в равновесие	1,0
9	Соскок прогнувшись	1,0

## Практические задания (тесты)

### Комбинации на снарядах

№ п/п	Зачетные упражнения	Бал л
<b>МУЖЧИНЫ</b>		
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
1	Два переворота боком с поворотом	2,0
2	Стойка на руках кувырок вперед	1,0
3	Кувырок назад	0,5
4	Кувырок назад в стойку на руках	1,0
5	Кувырок назад прогнувшись	1,5
6	Упор присев	0,5
7	Стойка на голове и руках	1,5
8	Опускание силой в упор лежа прогнувшись	0,5
9	Упор присев	0,5
10	Прыжок прогнувшись кругом	1,0
<b>КОНЬ/МАХИ</b>		
1	Из упора перемах правой	0,5
2	Перемах правой назад	0,5
3	Перемах левой	0,5
4	Перемах левой назад	0,5
5	Одноименный круг правой	1,5
6	Перемах правой	2,0
7	Скрещение влево	3,0
8	Соскок перемахом правой	1,5
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь 120 см)</b>		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
<b>КОЛЬЦА</b>		
1	Из размахивания в висе, подъем махом вперед (или силой)	3,0
2	Упор углом	1,5
3	Опускание в вис согнувшись	0,5
4	Мах дугой	0,5
5	Мах назад	3,0
6	Соскок переворотом назад ноги врозь	
<b>БРУСЬЯ</b>		
1	Из упора на руках подъем махом вперед	3,0
2	Махом назад стойка на плечах	1,5
3	Кувырок вперед	0,5
4	Подъем махом назад	3,0
5	Соскок махом вперед с поворотом внутрь	2,0
<b>ПЕРЕКЛАДИНА</b>		
1	Из размахивания в висе подъем разгибом	3,0
2	Оборот назад в упоре	1,5
3	Перемах правой	0,5
4	Оборот вперед правой	2,0
5	Поворот кругом с перемахом	1,0
6	Мах дугой	0,5
7	Махом назад соскок с поворотом	1,5

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
1	Равновесие	0,5
2	Кувырок вперед в упор присев	0,5
3	Стойка на голове и руках	1,5
4	Кувырок вперед в сед	0,5
5	Кувырок назад прогнувшись в упор лежа	1,5
6	Толчком двух упор присев	0,5
7	Прыжок прогнувшись	1,0
8	Стойка на руках кувырок вперед	2,0
9	Два переворота боком	2,0
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь в ширину, 120 см)</b>		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
<b>БРЕВНО</b>		
1	Вскок в упор присев	2,0
2	Равновесие	1,0
3	Шаги полки	1,0
4	Поворот махом одной	1,5
5	Шаги вальса	0,5
6	Поворот в приседе.	0,5
7	Прыжки со сменой положения ног.	0,5
8	Открытый прыжок в равновесие	1,0
9	Соскок переворотом с конца бревна	2,0
<b>БРУСЬЯ (р/в)</b>		
1	Из размахивания в висе на в/ж изгибами, перемах ноги врозь в вис лежа	2,0
2	Вис присев на одной	0,5
3	Толчком одной, махом другой переворот в упор на в/ж.	3,0
4	Спад дугой в вис лежа	2,0
5	Вис завесом	0,5
6	Соскок завесом	2,0

## Перечень вопросов к зачету в 1-ом семестре

### 1. Выберите правильный вариант строевого понятия «Строй»:

- а. Коллективные или одиночные действия занимающихся;
- б. Наиболее удобное размещение занимающихся для совместных действий;
- в. Расстояние между флангами;
- г. Разновидность строя, в котором учащиеся располагаются один возле другого на одной линии.

### 2. Выберите правильный вариант строевого понятия «Шеренга»:

- а. Разновидность строя, в котором учащиеся располагаются в затылок друг за другом;
- б. Наиболее удобное размещение занимающихся для совместных действий;
- в. Расположение занимающихся на одной линии;
- г. Разновидность строя, в котором учащиеся располагаются один возле другого на одной линии.

### 3. Строевые упражнения – это:

- а. Построения, перестроения, повороты, размыкания, фигурные маршировки;
- б. Формирование осанки занимающихся, воспитание чувства ритма, темпа, дисциплины и организованности;

- в. Коллективные или одиночные действия занимающихся в конкретном строю;
- г. Наиболее удобное размещение занимающихся для совместных действий.

**4. Выберите правильный вариант строевого понятия «Колонна»:**

- а. Разновидность строя, в котором учащиеся располагаются в затылок друг за другом;
- б. Наиболее удобное размещение занимающихся для совместных действий;
- в. Расположение занимающихся на одной линии;
- г. Разновидность строя, в котором учащиеся располагаются один возле другого на одной линии.

**5. Выберите правильный вариант строевого понятия «Фронт»:**

- а. Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;
- б. Правая или левая оконечность строя;
- в. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
- г. Расстояние между флангами.

**6. Выберите правильный вариант строевого понятия «Глубина строя»:**

- а. Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;
- б. Правая или левая оконечность строя;
- в. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
- г. Расстояние между флангами.

**7. Выберите правильный вариант строевого понятия «Ширина строя»:**

- а. Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;
- б. Правая или левая оконечность строя;
- в. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
- г. Расстояние между флангами.

**8. Выберите правильный вариант строевого понятия «Дистанция»:**

- а. Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;
- б. Расстояние между занимающимися по фронту;
- в. Расстояние между занимающимися в колонне;
- г. Расстояние между флангами

**9. Выберите правильный вариант строевого понятия «Интервал»:**

- а. Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;
- б. Расстояние между занимающимися по фронту;
- в. Расстояние между занимающимися в колонне;
- г. Расстояние между флангами

**10. Выберите правильный вариант команды:**

- а. «В обход налево шагом — Марш!»;
- б. «В обход по залу шагом — Марш!»;
- в. «В обход — Марш!»;
- г. «В обход шагом – Марш!».

**11. Выберите правильный вариант «Фигурная маршировка» - это:**

- а. Команды на передвижение;
- б. Разновидности строевых фигур;
- в. Передвижение занимающихся, при котором они образуют определенные фигуры;
- г. Направление в котором осуществляется движение по залу.

**12. Выберите правильный вариант «Противоход» - это:**

- а. Движение занимающих в затылок друг за другом за направляющим;
- б. Движение занимающихся вдоль границ зала;
- в. Движение с захождением последовательно, то одним, то другим плечом;
- г. Движение колонны в противоположном направлении за направляющим.

**13. Выберите правильный вариант определения команды управления группой «Смирно!»:**

- а. Команда для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга;
- б. Команда, по которой принимается основная стойка;
- в. Команда, по которой занимающиеся принимают предыдущее положение;
- г. Команда, по которой принимается строевая стойка.

**14. Выберите правильный вариант определения команды управления группой в сомкнутом строю «Вольно!»:**

- а. Команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, отставить на шаг в сторону правую ногу, руки за спину;
- б. Команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу;
- в. Команда, по которой занимающиеся принимают предыдущее положение;
- г. Команда, по которой занимающиеся расходятся по залу.

**15. Выберите правильный вариант команды передвижения группой «Прямо!»:**

- а. Команда подается в то время, когда направляющий подошел к той точке зала, откуда последует перемена движения;
- б. Команда подается для перехода с шага на месте на движение вперед;
- в. Команда для любого передвижения вперед шагом с места;
- г. Команда подается при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений, выполняемых в движении.

**16. Выберите правильный вариант команды передвижения группой «Шагом-Марш!»:**

- а. Команда подается в то время, когда направляющий подошел к той точке зала, откуда последует перемена движения;
- б. Команда подается для перехода с шага на месте на движение вперед;
- в. Команда для любого передвижения вперед шагом с места;
- г. Команда подается при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений, выполняемых в движении.

**17. Выберите правильный вариант «Построение» – это:**

- а. Действие занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определенного строя;
- б. Действия занимающихся, выполняемые после предварительного расчета;
- в. Действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя, связанные с переменной вида строя;
- г. Действие занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для выполнения строевых приемов.

**18. Выберите правильный вариант «Перестроение» – это:**

- а. Действие занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определенного строя;
- б. Действия занимающихся, выполняемые после предварительного расчета;
- в. Действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя, связанные с переменной вида строя;



г. Действие занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для выполнения строевых приемов.

**19. Выберите правильный вариант команды для перестроения на месте:**

- а. «В две шеренги - Стройся!»;
- б. «В две шеренги - Марш!»;
- в. «В две шеренги - Становись»;
- г. «В две шеренги шагом – Марш!».

**20. Каких точек в гимнастическом зале не существует?**

- а. Верхняя середина;
- б. Правая середина;
- в. Верхняя-правая полусередина;
- г. Центральная.

**21. Каких границ в гимнастическом зале не существует?**

- а. Левая;
- б. Нижняя;
- в. Лицевая;
- г. Верхняя.

**22. Выберите правильный вариант команды поворота кругом в движении:**

- а. «Кругом шагом – Марш!»;
- б. «Кру-ГОМ!»;
- в. «Кругом-Марш!»;
- г. «Кру-ГОМ – Марш!».

**23. Выбери правильный вариант «Присед» -это:**

- а. Положение занимающегося, при котором туловище и бедро стоящей на колене ноги вертикальны;
- б. Положение занимающегося, при котором ноги максимально согнуты, туловище прямое, опора на носках, голова прямо;
- в. Положение занимающегося, когда ступни расположены, на ширине плеч;
- г. Положение занимающегося сидя на полу с прямыми ногами.

**24. Выбери правильный вариант исходного положения «руки к плечам»:**

- а. Руки, согнутые в локтевых суставах и прижаты к туловищу, пальцы согнутых рук касаются плеч;
- б. Руки поднять в стороны до горизонтального положения и одновременно согнуть так, чтобы предплечье находилось над плечом, кисти сжаты в кулак и касаются плеча, локти сохраняют положение на высоте плеч;
- в. Руки вперед, одновременно согнуты, кисти сжаты в кулак над плечом, локти обращены вперед на уровне плеч;
- г. Согнутые руки отвести назад до отказа, кисти сжаты в кулак.

**25. Для правильного, точного и краткого наименования разнообразных движений и положений конечностей тела принято различать три основные взаимно перпендикулярные плоскости. Выберите плоскость, которой не существует при выполнении движений:**

- а. Лицевая плоскость;
- б. Боковая плоскость;
- в. Вертикальная плоскость;
- г. Горизонтальная плоскость.

**26. Выберите правильный вариант названия движения:**

- а. Наклон туловища направо;
- б. Наклон туловища вправо;
- в. Наклон направо;
- г. Наклон вправо.

**27. Выберите ошибочный вариант управления и организации при проведении ОРУ.**

- а. Подавая команды, учитель должен находиться в положении основной стойки, стоя лицом к группе;
- б. Если учитель стоит лицом к классу, то показ упражнений должен быть «зеркальным»;
- в. Подавая команду «Смирно!», нельзя объяснять или показывать упражнения;
- г. Если выполняются прыжки, рекомендуется заканчивать немедленной остановкой «Стой».

**28. Выберите ошибочный вариант управления и организации при проведении ОРУ.**

- а. Если упражнение начинается в какую-то сторону, а затем в противоположную, то при формировании предварительной команды необходимо указать сторону, в которую сначала будет выполнено упражнение;
- б. В начале упражнения вести счет обязательно, даже в тех случаях, когда упражнения выполняются под музыку;
- в. На уроке динамические и статические напряжения должны чередоваться с упражнениями на расслабление;
- г. При проведении комплекса общеразвивающих упражнений учитель должен находиться на возвышении вблизи от границ зала с любой стороны строя.

**29. Какое из представленных правил, противоречит методике обучения ОРУ?**

- а. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса;
- б. Упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие;
- в. Соблюдать принцип постепенности;
- г. Не всегда целесообразно учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек.

**30. Каких способов обучения ОРУ не существует?**

- а. По показу;
- б. По записи;
- в. По рассказу;
- г. По разделением

**31. Выберите ошибочный вариант управления и организации при проведении ОРУ в парах.**

- а. Пары должны подбираться с учетом разницы в росте, в весе, в силе участников;
- б. Показ и объяснение проводить так, чтобы все занимающиеся были повернуты лицом к преподавателю;
- в. Для удобства указания сторон, куда выполняется движение, пользоваться внешними ориентирами;
- г. Для удобства можно не следить за характером и темпом выполнения упражнений в парах.

**32. Выберите правильный вариант «Вис» – это:**

- а. Положение на снаряде, при котором занимающийся имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- б. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- в. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- г. Положение на снаряде, при котором занимающийся имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой-либо частью тела.

**33. Выберите правильный вариант «Упор» – это:**

- а. Положение на снаряде, при котором занимающийся имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- б. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- в. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- г. Положение на снаряде, при котором занимающийся имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой-либо частью тела.

**34. Выберите правильный вариант «перемах» – это:**

- а. Круговое движение ног;
- б. Движение ног над гимнастическим снарядом вперед или назад;
- в. Дугообразное движение ног;
- г. Движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору.

**35. Выберите правильный вариант «спад» – это:**

- а. Переход из упора в вис движением назад;
- б. Переход из упора в вис движением вперед;
- в. Медленное опускание вперед в вис;
- г. Медленное опускание назад в вис.

**36. Выберите правильный вариант «подъем» – это:**

- а. Переход из вис в упор;
- б. Переход из упора в вис;
- в. Медленное опускание вперед;
- г. Медленное опускание назад.

**37. Выберите правильный вариант «Кувырок» – это:**

- а. Круговое движение тела через голову с промежуточной опорой;
- б. Движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову;
- в. Полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову;
- г. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голо.

**38. Первое подготовительное упражнение для выполнения кувырков — это...**

- а. Группировка;
- б. Опускание;
- в. Присед;
- г. Перекат.

**39. Прономеруйте последовательность действий учителя при создании представления об изучаемом гимнастическом упражнении.**

Назвать упражнение.

Объяснить технику исполнения упражнения.

Показать упражнение.

Дать обучаемым опробовать упражнение.

**40. По кинематической форме движения, какой классификационной группы упражнений на гимнастическом бревне не существует?**

- а. Упражнения на месте;
- б. Упражнения в движении;
- в. Упражнения с фазой полета;
- г. Вскоки и соскоки.

## Перечень вопросов к экзамену

### ЗНАТЬ:

1. Правила формирования команд на перестроение и размыкание. Правила и формы записи ОРУ.
2. Терминология. Правила записи ОРУ, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
3. Техника гимнастических упражнений. Реактивное движение, реактивная сила. Вращательные движения.
4. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
5. Общие закономерности техники гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям
6. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике
8. Дать характеристику школьной программы по гимнастике 1-4 классы
9. Дать характеристику «школы мяча П.Ф. Лесгафта».
10. Дать характеристику школьной программы по гимнастике 5-9 классы.
11. Особенности методики проведения урока по гимнастике с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
12. Характеристика групп гимнастических упражнений. Их специфические образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Методические особенности гимнастики.
13. Значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
14. Урок гимнастики. Структура урока и её разновидности в зависимости от педагогических задач. Требования к уроку.
15. Положения о соревнованиях. Заявки. Характер соревнований. Программа. Порядок выступления команд и участников. Классификация ошибок и их учет в оценке.
16. Структура тренировочного процесса. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике. Этапы подготовки юных гимнастов.
17. Исторический обзор развития гимнастики (от древних народов, включая дореволюционную Россию).
18. Участие советских, российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, в Олимпийских играх (на выбор рассказ о 3-х спортсменах).
19. Техника гимнастических упражнений. Силовые и маховые упражнения.
20. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила сокращенного описания упражнений.
21. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Организация урока (требования, способы). Оценка и учет

успеваемости

22. Требования к составлению плана-конспекта урока по физической культуре с гимнастической направленностью.
23. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
24. Травмы и причины их возникновения.
25. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
26. Виды страховки. Основные требования, предъявляемые к страхующему.
27. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их содержание, организация и методика проведения.
28. Правила формирования команд на перестроение и размыкание.
29. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
30. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения.

### **УМЕТЬ:**

1. Дать характеристику ОРУ с набивными мячами. Составить и записать комплекс ОРУ с набивными мячами.
2. Дать характеристику ОРУ с набивными мячами в парах. Составить и записать комплекс ОРУ с набивными мячами в парах.
3. Дать характеристику ОРУ в парах. Составить и записать комплекс ОРУ в парах.
4. Дать характеристику ОРУ отдельным способом. Составить и записать комплекс ОРУ указанным способом.
5. Дать характеристику ОРУ в две смены у гимнастической стенки. Составить и записать комплекс ОРУ в две смены у гимнастической стенки.
6. Дать характеристику ОРУ у и на гимнастической стенке. Составить и записать комплекс ОРУ у и на гимнастической стенке.
7. Дать характеристику ОРУ у и на гимнастической стенке в парах. Составить и записать комплекс ОРУ у и на гимнастической стенке в парах.
8. Перестроение в колонну по 2,3,4 и т.д. последовательными поворотами в движении. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
9. Фигурная маршировка: «Змейка» (зарисовать технику выполнения команды). Поворот кругом в движении (техника выполнения, методика обучения).
10. Фигурная маршировка: «Круг» (зарисовать технику выполнения команды). Поворот кругом в шаге на месте (техника выполнения, методика обучения).

11. Фигурная маршировка: «Диагональ» (зарисовать технику выполнения команды). Поворот кругом на месте (техника выполнения, методика обучения).
12. Фигурная маршировка: «Противоход» (зарисовать технику выполнения команды). Повороты в движении (техника выполнения, методика обучения).
13. Фигурная маршировка: «Зигзаг» (зарисовать технику выполнения команды). Поворот на месте (техника выполнения, методика обучения).
14. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перемены направления фронта захождением плечом. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
15. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
16. Дать характеристику ОРУ с гимнастической палкой. Составить и записать комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
17. Дать характеристику ОРУ игровым способом для младшего и среднего школьного возраста. Составить и записать комплекс ОРУ игровым способом для младшего школьного возраста.
18. Перестроение дроблением, сведением, разведением и слиянием. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
19. Дать характеристику ОРУ с гимнастической скамейкой. Составить и записать комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.
20. Дать характеристику ОРУ с гимнастической скамейкой группой. Составить и записать комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой группой.
21. Дать характеристику ОРУ в кругу и в сцеплении. Составить и записать комплекс ОРУ в кругу и в сцеплении.
22. Дать характеристику ОРУ поточно-проходным способом. Составить и записать комплекс ОРУ указанным способом проведения.
23. Составить положение о проведении соревнований по гимнастике.
24. Перестроение из шеренги уступами. Переход с шага на месте на передвижение вперед. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
25. Дать характеристику поточного способа проведения ОРУ. Составить и записать комплекс ОРУ для этого способа проведения.
26. Перестроение в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием. Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.
27. Размыкание от середины приставными шагами. Техника выполнения, методика обучения.

28. Точки и границам зала. Как определить точки и границы зала?  
Схематически зарисовать точки, углы и границы зала.
29. Приёмы управления строем: смирно, равняйся, вольно. Техника выполнения указанных приемов.
30. Перестроение из шеренги в колонну по 2,3,4 и т.д., используя строевой прием «захождение печём». Зарисовать технику выполнения команды и описать методику обучения.

### **ВЛАДЕТЬ:**

1. Акробатика: переворот в сторону. Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и способы их исправления.
2. Техника лазания по канату в два приёма. Техника выполнения и методика обучения.
3. Акробатика: кувырок назад. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и способы их исправления.
4. Прыжок углом с косога разбега через коня в ширину. Техника, методика обучения. Характерные ошибки и способы исправления.
5. Брусья: из упора на концах жердей соскок, ноги врозь. Техника выполнения методики обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
6. Брусья: из упора на руках, подъем махом вперед. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
7. Брусья: из упора на руках, подъем махом назад. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
8. Акробатика: кувырок вперед. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
9. Прыжок способом ноги врозь через козла в длину. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
10. Кольца: из виса подъем силой в упор. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
11. Брусья разной высоты: из виса стоя на согнутых руках, подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
12. Прыжок способом согнув ноги через козла в ширину. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
13. Прыжок боком через коня в ширину. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
14. Брусья: кувырок вперед из седа ноги врозь. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
15. Перекладина: соскок дугой из упора. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
16. Перекладина: оборот назад в упоре. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
17. Перекладина низкая: подъем переворотом в упор, силой. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.

18. Техника лазания по канату в три приёма. Техника выполнения и методика обучения.
19. Акробатика: стойка на голове и руках. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
20. Брусья: из седа ноги врозь стойка на плечах. Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
21. Брусья разной высоты: из виса присев на н/ж подъём толчком двумя в упор на в/ж, техника выполнения, методика обучения. Характерная ошибка и пути её исправления.
22. Перекладина: из упора ноги врозь правой (левой), спад назад в вис согнувшись и подъём в упор ноги врозь. Техника выполнения и методика обучения. Характерные ошибки и пути исправления.
23. Кольца: размахивания в висе. Техника выполнения. Методика обучения. Характерные ошибки и пути их исправления.
24. Акробатика: кувырок назад, прогнувшись через плечо. Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и пути их исправления.
25. Брусья разной высоты: из упора на в/ж, спад назад в вис лёжа на н/ж. Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и пути их исправления.
26. Брусья: из упора на руках согнувшись, подъём разгибом в упор. Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и пути их исправления.
27. Бревно: составить комбинацию на 2 линии. Состоящую из разновидностей танцевальных шагов, горизонтального и вертикального равновесий, прыжков, поворотов и соскока.
28. Конь-махи: из упора одноименный круг правой (левой). Техника выполнения, методика обучения. Характерные ошибки и пути их исправления.
29. Записать подготовительную часть урока физической культуры с гимнастической направленностью для 4 класса, включающую: строевые упражнения; упражнения в движении (разновидности ходьбы, бега, прыжков), любой способ проведения ОРУ.
30. Записать подготовительную часть урока физической культуры с гимнастической направленностью для 6 класса, включающую: строевые упражнения; упражнения в движении (разновидности ходьбы, бега, прыжков), любой способ проведения ОРУ.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания**

### *а) основная литература:*

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9143>.



2. Загrevский, О.И. Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] : метод. рек. / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 62 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44217>.
3. Загrevский, О.И. Гимнастика в 5–8-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] : метод. рек. / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 48 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44218>.
4. Загrevский, О.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] : метод. рек. / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 37 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44219>.
5. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69824>.
6. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69825>.
7. Гимнастика. Становление и первоначальное развитие на территории Пензенской губернии: учебно-методическое пособие/ В.Г. Волков, Р.И. Ляпин, А.Н. Хмельков. – Пенза, ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2006. – 77с.
8. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М: Академия, 2009. – 444с.
9. Музыкально-ритмическая подготовка студентов института ФК и спорта (по разделу гимнастика): учебно-методическое пособие. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2016. – 60с.
10. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 160 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79297>.
11. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Владос, 2015. — 175 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/96452>.
12. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : Владос, 2014. — 447 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/96453>.
13. Строевые упражнения в гимнастике: учебное пособие/ Т.Н. Каманина, О.Б. Трофимов, Р.И. Ляпин, А.Н. Хмельков – Пенза, ПГУ, 2015. – 44с.

14. Теория и методика гимнастики: общеразвивающие упражнения: учеб. пособие / А.Н. Хмельков, Р.И. Ляпин, О.Б. Трофимов. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. – 84 с.
15. Теория и методика гимнастики. Упражнения на коне: учебное пособие/ О.Б. Трофимов, А.Н. Хмельков, Р.И. Ляпин. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. – 80 с.
16. Формирование готовности к соревновательной деятельности гимнастов 6-8 лет. Учебно-методическое пособие/ А.Н. Хмельков, Р.И. Ляпин, В.Г. Волков – Пенза, ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2006. – 93с.
17. Хмельков А.Н., Трофимов О.Б. Методические особенности обучения школьников технике гимнастических упражнений на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. - Пенза: ПГПУ, 2011. – 40 с.
18. Хмельков А.Н., Трофимов О.Б. Обучение вращательным упражнениям в гимнастике. Учебно-методическое пособие. - Пенза: ПГПУ, 2011. – 80 с.
19. Хмельков А.Н., Трофимов О.Б. Гимнастические выступления и праздники. Учебно-методическое пособие. - Пенза: ПГПУ, 2011. – 59 с.

*б) дополнительная литература:*

1. Брыкин А.Г. Гимнастическая терминология. - М.: ФиС, 1969. – 336 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.
3. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013. – 312с.
4. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М: Академия, 2001. – 439с.
5. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М: Академия, 2002. – 443с.
6. Гимнастика и методика преподавания. /Под ред. В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1987. – 336 с.
7. Гимнастика с методикой преподавания. /Под ред. Н.И. Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990. – 198 с.
8. Гимнастика. Нестандартный подход/ С.К. Кучкильдин. – М.: Чистые пруды, 2008. – 31с.
9. Гимнастика в средней и старшей школе/ В.П. Шлыков. – М.: Чистые пруды, 2007. – 30с.
10. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 381 с.
11. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физическая культура и спорт, 1989. – 224 с.
12. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные виды физических упражнений /

Л. Д. Назаренко. М. : Владос-Пресс, 2003. –240 с.

13. Общеразвивающие упражнения для младших школьников/ Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 157с.

14. Терехина, Н. А. Овчинникова ; под. ред. Л. А. Карпенко. – М. : Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 382 с.

15. Палыга В.Д. Гимнастика. - М.: Просвещение, 1982 .- 286 с.

16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 447 с.

17. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. –М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.

18. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Гуманитарный издательский центр Владос, 2005. – 448 с.

19. Развитие координационных способностей у школьников/ А.В. Маслюков. – М.: Чистые пруды, 2008. – 30с.

20. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для повышения работоспособности студентов: Учебное пособие / Е.Б. Ларионова, О.П. Маслова, А.Н. Хмельков. – Пенза: ПГУАС, 2007. – 70 с.

21. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : Человек, 2014. — 148 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60553>.

22. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам/ И.Б. Павлов, Н.В. Тулупчи. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.

23. Терминология общеразвивающих упражнений/ Л.А. Смирнова. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.

24. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, В. Н. Шляхтов, В. А. Солодяников [и др.]. – М. : Физическая культура, 2005. – 127 с.

25. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. - М.: Просвещение, 1971. - 434 с.

26. Сайт федерации гимнастики <http://www.sportgymrus.ru/>

27. Сайт ОСДЮСШОР по гимнастике г. Пензы <http://www.burtasy.ru/>

Программное обеспечение:

1) Windows 7 professional; Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;

2) лицензионное программное обеспечение:

- "Microsoft Windows" (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart); регистрационный номер 00037FFEBACF 8FD7, договор №СД- 130712001 от 12.07.2013;

- свободно распространяемое ПО: Open office; Mozilla Firefox, Adobe Acrobat Reader.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике»**

1. Гимнастический зал.
2. Гимнастический ковер.
3. Снаряды гимнастического многоборья.
4. Батут.
5. Стандартное гимнастическое оборудование.
6. Нестандартное гимнастическое оборудование.
7. Компьютеры с соответствующим программным обеспечением.
8. Видеопроектор.
9. Экран.

Рабочая программа дисциплины Гимнастика с методикой преподавания составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "19" 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

2. Трофимов О.Б., доцент кафедры "Гимнастика и спортивные игры"

1. Хмельков А.Н., доцент кафедры "Гимнастика и спортивные игры"

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры "Гимнастика и спортивные игры"

Заведующий кафедрой «ГиСИ»

Д.И. Нестеровский

Протокол № 11

от «24» июня 2019 года

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой "Циклические виды спорта"

Заведующий кафедрой «ЦВС»

А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от «24» июня 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта

Беляева В.В.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав.кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных