

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика преподавания: Гимнастика

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, Профиль: «Спортивная тренировка» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г., № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 29.04.2021 г., протокол № 11.

Составители: доцент Хамикоев Артур Ахсарович, ст. преподаватель Глухарев Александр Николаевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

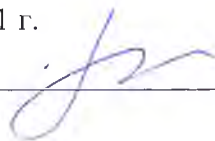
Зав. каф. _____



М.Х. Хадарцев

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта
(протокол № 8 от «26» апреля 2021 г.)

Председатель совета факультета _____



Д.Ю. Карасев

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021.
Утверждена приказом ректора №106 от 30.04.2021

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 6 ЗЕ - 216 часов; заочное отделение - 6 ЗЕ - 216 часов.

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1,2	1,2
Семестр	1,2,3	1,2
Лекции	18	6
Практические (семинарские) занятия	108	18
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	-	-
Самостоятельная работа	54	183
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен	36 (3)	9
Зачет	Зачет (2)	зачет
Общее количество часов	216	216
Курс		

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Гимнастика являются:

Целями освоения дисциплины (модуля) Гимнастика в соответствии с профессиональным стандарт 05.003 «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н., являются формирование систематизированных знаний студентов в области теории и методики гимнастики;

- овладеть техникой выполнения гимнастических упражнений, профессионально педагогическими навыками и умениями, необходимыми для организации и проведения занятий по гимнастике с разным контингентом занимающихся;
- формирование осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональной подготовке студентов к будущей деятельности бакалавра по физической культуре и спорту

Задачи освоения дисциплины:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гимнастика» реализуется в соответствии с требованием ФГОС ВО, ОПОП и Учебного плана по направлению 49.03.01 Физическая культура (профиль

Спортивная тренировка) и включена в обязательную часть. Освоение данной дисциплины является основной для последующего прохождения педагогической и тренерской практики.

Изучение основ гимнастика базируется на основе знаний о закономерностях развития организма человека (цикл медико-биологических, психолого-педагогических, социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин).

При освоении дисциплины «Гимнастика» в соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н., студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции

Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Трудовые функции

D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, которые необходимы для освоения данного курса, обеспечивают фундамент для изучения дисциплины.

Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Педагогика и психология», «Физиология спорта». Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», а также для последующего прохождения видов производственной практики: профессионально-ориентированной, педагогической, тренерской.

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.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):
компетенции:

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7;	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ПК-1	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы и использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности обучающихся

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной (УК-7).

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	<ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности 	<ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности

	технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре;		
ОПК-3	значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта	- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));	применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, использовать в своей терминологию гимнастики показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;
ПК-1	-педагогические цели и задачи, планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранных	планировать и проводить индивидуальные и групповые занятия по начальному обучению с	- организацией и осуществлением контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых

	<p>видов физкультурной деятельности;</p> <p>-методику обучения базовым техническим элементам (приемам) различных видов спорта на уроках физической культуры.</p> <p>- Современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p>- Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке</p>	<p>использованием средств различных видов спорта с занимающимися различного возраста и подготовленности;</p> <p>- Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой</p> <p>- Разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ</p> <p>обеспечивать ее выполнение</p> <p>- Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе</p>	<p>результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p> <p>- Формированием навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ)</p> <p>- Объективной оценкой знаний, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины 1 курс

Таблица 5.1

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		min	max	
1	<p>Строевые и порядковые упражнения Ходьба с изменением направ. дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Кольца - размахивания, на махе назад выкрут вперед.</p> <p>2.Оп.прыжок - конь в ширину прыжок ноги врозь</p> <p>3 .Брусья - размахивания в упоре на руках .</p> <p>Женщины:</p> <p>1 .Брусья р/в из упора на верхней жерди опускание вперед ;</p> <p>2.Бревно – равновесие;</p> <p>3.Акробатика - стойка на руках и опускание в положении «мост</p>		2	<p>комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Составить общеразвивающих упражнений без предметов.</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

2	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение общеразвивающих упражнений с гимнастическими скамейками.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь-махи № 1 юн. разряд /техника выполнения/ 2. Оп. прыжок-козел прыжок "ноги врозь". 3. Перекладина - I юн разряд / техника выполнения <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца в каче - раскачивание поочередными толчками ног. 2. Брусья р/в - II юн разряд / техника выполнения/ 3. В/упражнения I юн разряд. 		2			Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
3	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение по кругу. Общеразвивающее упр. С опорой на снаряд (конь, бревно, подоконник и др.).</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика - с разбега переворот боком. 2. Конь – махи – размахивание в упоре верхом. 2. Перекладина (в) — подъем разгибом <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья (н) - из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись. 2. Оп. прыжок - козел - прыжок «согнув ноги». 3. Кольца в каче - раскачивание по очередным толчком ног. 		2	Совершенствования акробатических упражнений. Классификация видов гимнастики.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

4	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья р/в:</p> <p>2.Бревно – II юн. Разряд</p> <p>3.Оп. прыжок -козел в ширину /согнув ноги./</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья /н/ - из упора на предплечьях размахивание и подъем вперед</p> <p>2. Кольца.</p> <p>3.Оп. прыжок- козел в длину "ноги врозь"</p>		2			Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
5	<p>Строевые и порядковые упражнения. Движения по кругу Перестроение из одной колонны в три уступами. общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья ср. - подъем махом. Упражнения I юн. разряда»</p> <p>2.Кольца – размахивание.</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Бревно</p> <p>2. Акробатика - повторить урок № I</p> <p>3.Брусья р/в - упр. I юн. разряд / техника выполнения</p>		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скалкой. Совершенствование координационных	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

6	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами в колене. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Опорный прыжок - конь в длину и прыжок ноги врозь.</p> <p>2.Перекладина — 1 юн. Разряд (тех. выпол.)</p> <p>3.Конь - махи - 1 юн. Разряд (тех. выпол.)</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Бревно - 1 юн. разряд.</p> <p>2.Оп.прыжок - козел - прыжок «ноги врозь».</p> <p>3.Акробатика - переворот боком (в лево и в право).</p>		2			Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
7	<p>Строение и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Конь-махи - размахивание в упоре верхом</p> <p>2.Перекладина -/н /.</p> <p>3, В/ упражнения - I юн. разряд</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Кольца в покое - вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>2.Брусья /н/.</p> <p>3.Оп./ прыжок - козел -прыжок «согнув ноги»</p>		2	Закрепления и совершенствования техники акробатических упражнений и упражнений на кольцах.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

8	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной колонны в колонну по 4. Обще развивающие упражнения..</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика - 2. Кольца - II юн. разряд - /2-е упр./ 3. Брусья - II юн. разряд /1-е упр/. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.упражнения - I юн.разряд 2. Бревно- I юн.разряд 3. Акробатика. 		2			Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
9	<p>Строевые и порядковые упражнения. Дробление и сведение. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатике 2. Конь -махи / 3. Перекладина -/н// <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В/ упражнения - I .разряд. 2. Кольца в каче. 3. Бревно – составление школьной программы 5-7 кл. 		2	Описать технику выполнения кувурка в перед. Оздоровительные виды гимнастики.	2				[1-8]
10	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца. 2. Оп/ прыжок - конь в длину - прыжок «ноги врозь» 3. Брусья ср. - подъем махом назад <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в 2. Акробатика 3. Лазание по канату в три приема 		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

11	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина (в) 2. Акробатика - переворот вперед с головы, (обучение) 3. Конь-махи - одноименные и разноименные круги <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца в каче. 2. Вольные упр. - I юн. Разряд. 3. Брусья р/в . 		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепления и совершенствования техники	2				[1-8]
12	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по канату в 2 и 3 приема. 2. Брусья ср. 3. Кольца <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно 2. Оп. прыжок-козел – «согнув ноги». 3. Брусья /н/ - кувырок вперед согнувшись размахивания в упоре 		2			Практический показ			[1-8]

13	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в 2. Бревно - Продвижение с переменными и приставными шагами. 3. Кольца в каче - раскачивание поочередными толчками ног. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина /н/. 2. Конь - м ахи - упоры- спереди, сзади, верхом. 3. Акробатика. 		2			<p>Страховка.</p> <p>Контроль за техникой выполнения.</p>			[1-8]
14	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь-махи 2. Перекладина /н/ 3. Акробатика <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В/ упражнения - I юн. Разряд. 2. Брусья р/в - упр. I юн. разряд /обучение/. 3. Оп. прыжок - через коня в ширину. Прыжок боком 		2	<p>Совершенствования упражнений на снарядах: прыжок боком через коня в ширину. Конь с ручками-</p>	2				[1-8]
15	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В-упражнения - I юн. разряд» 2. Кольца - глубокий хват и подъем силой в упор. 3. Брусья ср. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно - прыжки со сменой ног «шагом». 2. Лазание по канату в 3 приема. 3. Опорный прыжок - I юн. Разряд 		2			<p>Практический показ</p>			[1-8]

16	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в 2. Бревно - Продвижение с переменными и приставными шагами. 3. Кольца в каче - раскачивание поочередными толчками ног. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина /н/. 2. Конь - м ахи - упоры- спереди, сзади, верхом. 3. Акробатика. 		2	Характеристика назначение акробатических упражнений. Совершенствование подъема разгибом на перекладине. Совершенствовании оборота	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
17	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь-махи 2. Перекладина /н/ 3. Акробатика <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В/ упражнения - I юн. Разряд. 2. Брусья р/в - упр. I юн. разряд /обучение/. 3. Оп. прыжок - через коня в ширину. Прыжок боком 		2						[1-8]
18	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В-упражнения - I юн. разряд» 2. Кольца - глубокий хват и подъем силой в упор. 3. Брусья ср. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно - прыжки со сменой ног «шагом». 2. Лазание по канату в 3 приема. 3. Опорный прыжок - I юн. Разряд 		2	Составить вольные упражнения. Совершенствования простых акробатических упражнений.	2	Практический показ			[1-8]

	Текущая работа студентов							50	
	Рубежная аттестация							50	
	Итого		36		18			100	
Второй семестр									
19	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по Дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Перекладина - с разбега подъем разгибом, спад, подъем разгибом</p> <p>2. Конь - махи.</p> <p>3. Оп.прыжок - через козла согнув ноги , ноги врозь</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья р/в - подъем переворотом на н/жердь из виса прогнувшись.</p> <p>2. Вольные упр. - I юн.разряд</p> <p>3. Акробатика - стойка на предплечьях и руках с поддержкой «мост</p>		2	Совершенствования простых акробатических упражнений. Упражнений на коне, перекладине.	2	Практический показ Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

20	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из колонн по 1 в колонну по 4. Размыкание от середины приставным шагом. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины: 1. Брусья - подъем разгибом из упора согнувшись на руках. 2. Кольца - соскок - переворотом из виса прогнувшись. 3. Вольные упр. – I юн. разряд</p> <p>Женщины: 1. Бревно 2. Оп. прыжок - конь с ручками. Прыжок согнув ноги. 3. Лазание по канату - 2 и 3 приема.</p>		2	Совершенствования техники подъема разгибом. Упражнений на коне, перекладине.	4					[1-8]
21	<p>Обзорно-методические занятия. Приёмы страховки при изучении техники упражнений на гимнастических снарядах.</p>		2			Проверка задний.				[1-8]
22	<p>Строевые действия. Перестроение дроблением и сведением. Размыкания с крестными шагами от середины. общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Мужчины: 1. Перекладина - с разбега подъема разгибом в упор 2. Конь — махи- круги одной разноименные. 3. Оп. прыжок - через козла в ширину - ноги врозь.</p> <p>Женщины 1. Брусья р/в - переворот в упор на нижнюю, оборот вперед верхом. 2. Кольца - раскачивание. Повороты, кругом на каче вперед . 3. Вольные упражнения - I юн. разряд</p>		2							[1-8]

23	<p>Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в - Подъем переворотом на верхнюю 2. Кольца в каче раскачивание, переходы. 3. Опорный прыжок <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина - Переворот в упор махом одной и толчком 2. Конь-махи - перемахи вне-вперед и назад. 3. Кольца в покое - вис согнувшись, прогнувшись, вне прогнувшись 		2	<p>Совершенствования упражнения на кольца – подъем махом вперед</p> <p>Конь с ручками – разноименные круги из упора</p>	2	<p>Практический показ</p> <p>Контрольный опрос</p>			[1-8]
24	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной шеренги в 4 уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно 2. Лазание по канату в 2 и 3 приема 3. Акробатика «Рондат», подъем разгибом с головы. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья /муж/ - Подъем вперед из упора на предплечьях. 2. Оп. прыжок - согнув ноги - через козла. 3. Акробатика - "колесо", "мост", стойка на голове 		2			<p>Практический показ</p> <p>Контрольный опрос</p>			[1-8]

25	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной шеренги в 4 уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца - Вис на согнутых руках махом вперед и дугой. I юн. разряд. 2. Вольные упр. - Зачетное упражнения I юн. разряд. 3. Оп. прыжок- через коня в длину. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в. 2. Акробатика. 3. Оп. Прыжок. 		2	Совершенствования: акробатических упражнений. - кувырок вперед из стойки на руках. Переворот вперед. Оп. прыжок – конь в длину.	2					[1-8]
26	<p>Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина - Зачетные упражнения /техника выполнения/ 2. Брусья - зачетное упражнение /техника выполнения/ 3. Вольные упражнения - Зачетное упражнение /техника выполнения/ <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно - зачетное упражнение /техника выполнения/. 2. Оп. прыжок - зачетное упр. /техника выполнения 		2			Контроль за техникой выполнения.				[1-8]

27	<p>Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1 .Конь - махи. Зачетное упражнение (методика обучения)</p> <p>2.Кольца - Зачетное упражнение</p> <p>3.Оп. прыжок - Зачетные упражнения (методика упражнения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1 .Брусья р/в - Зачетное упражнение (методика обучения)</p> <p>2.Вольные упражнения.</p>		2	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.</p> <p>Совершенствование акробатических упражнений</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
28-29	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <p>1 .Конь - махи</p> <p>2. Брусья - Зачетные упражнения</p> <p>3. Вольные упражнения (тех.выполнения и методика обучения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья.</p> <p>2. Бревно.</p> <p>3. Опорный прыжок, (техника выполнения и методика).</p>		4			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

30	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика - с разбега переворот боком, стойка на голове 2. Конь-махи. Размахивание в упоре верхом. 3. Перекладина /в. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья /н/. 2. Оп. прыжок. 		2	Совершенствования упражнений на бревне - два прыжка со сменой ног на месте. Соскок с разбега в сторону.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
31	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья н. - /техника выполнения/. 2. Оп. прыжок - козел в длину «ноги врозь» 3. Кольца /вис согнувшись, вис прогнувшись. Из размахивания махом назад соскок <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в. 2. Бревно – II юн. разряд. 3. Оп. прыжок - козел в ширину согнув ноги. 		2						[1-8]

32	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья ср. - подъем махом назад Стойка на плечах.</p> <p>2.Конь - махи. Упражнения I юн. разряд.</p> <p>3 .Кольца — размахивание, выкрут вперед, (техника выполнения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Бревно - с прыжка одноименной перемахс поворотом на 90 в сед ноги врозь</p> <p>2.Акробатика - повторить урок № 1.</p> <p>3.Брусья р/в - упр. I юн.разряда (тех. выполнения).</p>		2						[1-8]
33	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Опорный прыжок - конь в длину – прыжок «ноги врозь»</p> <p>2.Перекладина - 1 юн.разряд (техн. выполнения.).</p> <p>3.Конь - махи - 1 юн.разряд (техн. выполнения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Бревно - 1 юн. разряд.</p> <p>2. Оп.прыжок - козел - прыжок «ноги врозь».</p> <p>3. Акробатика - переворот боком (влево вправо).</p>		4	Совершенствования на упражнениях гимнастических снарядах изучаемых на занятиях. Развитие двигательных	2				[1-8]

34	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Конь - махи - размахивание в упоре верхом.</p> <p>2. Перекладина (н)</p> <p>3. В/упражнения – I юн. разряда.</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья (н) - одноименные и разноименные перемахи.</p> <p>2. Оп. прыжок - козел - прыжок согнув ноги.</p>		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
35	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Опорный прыжок - конь в длину – прыжок «ноги врозь»</p> <p>2. Перекладина - I юн. разряд (техн. выполнения.).</p> <p>3. Конь - махи - I юн. разряд (техн. выполнения.).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Бревно - I юн. разряд.</p> <p>2. Оп. прыжок - козел - прыжок «ноги врозь».</p> <p>3. Акробатика - переворот боком (влево вправо).</p>		2	Совершенствования упражнений на гимнастических снарядах изучаемых на занятиях.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
	Текущая работа студентов							50	
	Рубежная аттестация							50	
	Итого		36		18			100	

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины 1 курс ОЗО

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия	Самостоятельная работа Студентов	Формы контроля	Литература
--------------	--------------------------------	---------	----------------------------------	----------------	------------

		л/с	П/ М	Содержание	Часы		
2	<p>Строевые и порядковые упражнения Ходьба с изменением направ. Дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Кольца – размахивания, на махе назад выкрут вперед.</p> <p>2.Оп.прыжок – конь в ширину прыжок ноги врозь</p> <p>3 .Брусья – размахивания в упоре на руках .</p> <p>Женщины:</p> <p>1 .Брусья р/в из упора на верхней жерди опускание вперед ;</p> <p>2.Бревно – равновесие;</p> <p>3.Акробатика – стойка на руках и опускание в положении «мост</p>		2	Совершенствования акробатических, гимнастических упражнений	18	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
3	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение общеразвивающих упражнений с гимнастическими скамейками.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Конь-махи № 1юн. Разряд /техника выполнения/</p> <p>2. Оп. Прыжок-козел прыжок «ноги врозь».</p> <p>3. Перекладина – I юн разряд / техника выполнения</p> <p>Женщины:</p> <p>4. Кольца в каче – раскачивание поочередными толчками ног.</p> <p>5. Брусья р/в – II юн разряд / техника выполнения/</p> <p>6. В/упражнения I юн разряд.</p>		2	Совершенствования акробатических, гимнастических упражнений Правило записи упражнений на снарядах. Статические упражнения в гимнастики	20	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]

	<p>Строевые и порядковые упражнения Ходьба с изменением направ. Дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Кольца – размахивания, на махе назад выкрут вперед.</p> <p>2.Оп.прыжок – конь в ширину прыжок ноги врозь</p> <p>3 .Брусья – размахивания в упоре на руках .</p> <p>Женщины:</p> <p>1 .Брусья р/в из упора на верхней жерди опускание вперед ;</p> <p>2.Бревно – равновесие;</p> <p>3.Акробатика – стойка на руках и опускание в положении «мост</p>		2	<p>Совершенствования акробатических упражнений -</p> <p>Переворот вперед с опорой на руки и голову.</p>	20		
4	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья р/в:</p> <p>2.Бревно – II юн. Разряд</p> <p>3.Оп. прыжок –козел в ширину /согнув ноги./</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья /н/ - из упора на предплечьях размахивание и подъем вперед</p> <p>2. Кольца.</p> <p>3.Оп. прыжок- козел в длину «ноги врозь</p>		2	<p>Запись акробатических упражнений.</p> <p>Общие правила анализа техники выполнения упражнений</p>	20	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]

5	<p>Строевые и порядковые упражнения. Движения по кругу Перестроение из одной колонны в три уступами. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья ср. – подъем махом. Упражнения I юн. Разряда»</p> <p>2.Кольца – размахивание.</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Бревно</p> <p>2. Акробатика – повторить урок № I</p> <p>3.Брусья р/в – упр. I юн. Разряд / техника выполнения</p>		2	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Описать технику выполнения подъема верхом.</p>	20	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
	Итого		10		98		

Учебно-методическая карта дисциплины 2 курс ДО

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		min	max	
2 курс									

1	<p>1. Беседа с группой о задачах на новый учебный год. Ознакомление с содержанием программы по гимнастике для 2 –го курса.</p> <p>2.Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, различным способом/.</p> <p>1. Прикладные упражнения в поднимании и переноски груза:</p> <p>2.Лазание по канату в два приема.</p> <p>Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз:</p>		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепление и совершенствования техники лазания по канату в два приема.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики	2							[1-8]
3	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, раздельным способом/№1</p> <p>1. Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз: практика в составлении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>2. Лазание по канату в два приема</p>		4	.		Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
4	Исторический обзор развития гимнастики	2				Конт спе кт, оп			[1-8]

5	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс в различных сочетаниях.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, поточным способом/№2</p> <p>Прикладные упражнения в равновесии.</p> <p>Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>Подскоки с короткой скакалкой, чередование темповых и промежуточных подскоков вперед и назад, бег на месте.</p> <p>Лазание по канату: остановки, завязывание «стоя», «петлёр», «восьмеркой».</p>		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
6	Гимнастическая терминология	2				Конспект, опрос			[1-8]
7	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс в различных сочетаниях.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, поточным способом/№2</p> <p>Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>3.Лазания по канату на одних руках /мужчины/</p>		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

8	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	2				Конспект, опрос			[1-8]
9	Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/. 1. Прикладные упражнения в лазании 2. Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений применительно к спортивной специализации: опробование выполнения групп гимнаст, и акробат, упражнений представителями других видов спорта.		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Совершенствование координационных способностей..	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
10-11	Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям	4				Конспект, опрос			[1-8]
12	Разновидности передвижений в ходьбе. Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/. 1. Лазание по канату: на одних руках /мужчины/ 2. Упражнения на коне /с ручками/ 3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]

13	<p>Разновидности передвижений бегом: 2.Комплекс обще развивающих упражнений/без предметов/ 1. Лазания по канату – «в два приема» 2. Упражнения на кольцах / высоких, в покое/: 3. Акробатические упражнения /учебный материал 1 курса/: Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p>		2	Закрепления и совершенствования техники акробатических упражнений и на упражнениях на кольцах.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
14	<p>Разновидности передвижений бегом: Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем/ Лазание по канату: завязывание «стоя», «восьмеркой». 2. Упражнения на брусьях /средней высоты/; 3. Акробатические упражнения /учебный материал 1 курса.</p>		2	.		Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
15	Основы спортивной тренировки гимнастов	4				Конспект, опрос			[1-8]
16	<p>Подскоки на месте и с продвижением: Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем в сопротивлении/ №5 1. Лазание на канат в два приема 2.Упражнения на перекладине /низкой/: 3. Акробатические упражнения /учебный материал 1 курса/:</p>		2	<p>Дать характеристику вращательных движений. Описать технику выполнения кувырка в перед. Описать технику подъем разгибом на перекладине.</p>	2				[1-8]

17	<p>Подскоки на месте и с продвижением. Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем в сопротивлении/.</p> <p>1. Лазание на канат: на одних руках из различных исходных положений./муж/.</p> <p>2. Упр. На брусьях р/в</p> <p>3. Акробатические упражнения. /учебный материал I курса/:</p>		2	<p>Дать характеристику маховым упражнениям. Совершенствования акробатических упражнений.</p>	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
18	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Требование к гимнастическому оборудованию	2				Конспект, опрос			[1-8]
19	<p>Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1. Упражнения на бревне:</p> <p>2. Подскоки с короткой скакалкой:</p> <p>3. Прикладные упражнения.:</p> <p>4. Лазание по канату: в два приема.</p>		2						[1-8]
20	<p>Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1. Соединение вольных упражнений,</p> <p>2. Упр. На коне /с ручками/</p> <p>3. Упражнение на кольцах /высокие в покое/:</p>		2	<p>Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне, кольцах. Совершенствования упражнений в равновесии.</p>	2	Практический показ			[1-8]

21	<p>Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7</p> <p>1. Упражнения на брусках /средних/</p> <p>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</p> <p>3. Прыжки: через коня, прыжок ноги врозь</p>		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
22	<p>Упражнения на внимание на месте и в движении шагом /повороты, простейшие движения руками/. 2. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7.</p> <p>1. Упражнения на брусках р/в,</p> <p>2. Упражнение на бревне</p> <p>3. Акробатические упражнения: а/для мужчин, б/. для женщин:</p>		2	Совершенствования упражнений на снарядах. Обучение основным акробатическим упражнениям.	2				[1-8]
23	<p>Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7.</p> <p>Упражнения на брусках /средних/</p> <p>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</p> <p>3. Прыжки: через коня с ручками</p>		4	Совершенствования упражнений на брусках, перекладине. Проанализировать технику исполнения одного элемента на снаряде.	4	Практический показ			[1-8]

24	Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений. <i>1. Соединение вольных упражнений, 2. Упр. На коне /с ручками/ 3. Упражнение на кольцах /высокие в покое/:</i>		2						[1-8]
	Текущая работа студентов							50	
	Рубежная аттестация							50	
	Итого	18	36		18			100	

Учебно-методическая карта дисциплины 2 курс ОЗО

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Литература
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		
Третий семестр							
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики	2					[1-8]

2	<p>1. Беседа с группой о задачах на новый учебный год. Ознакомление с содержанием программы по гимнастике для 2 –го курса.</p> <p>2.Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, различным способом/.</p> <p>1. Прикладные упражнения в поднимании и переноски груза:</p> <p>2.Лазание по канату в два приема.</p> <p>Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз:</p>		2	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепление и совершенствования техники лазания по канату в два приема.</p> <p>Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений</p>	20	Страховка. Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
3	Гимнастическая терминология.	2				Конспект, опрос	[1-8]
4	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, раздельным способом/№1</p> <p>1. Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз: практика в составлении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>2. Лазание по канату в два приема</p>		2	<p>Совершенствования упражнений на снарядах.</p> <p>Обучение основным акробатическим упражнениям.</p>	20	Страховка. Контроль за техникой выполнения.	[1-8]

5	Разновидности передвижений в ходьбе /на носках, на пятках, с акцентом, с закрытыми глазами, с простейшими движениями руками/. 2.Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической стенке/№9, 1. Упражнения на брусьях р/в 2. Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения мужчины		2	Описать технику одного из элементов на брусьях, кольцах, бревне, из ранее пройденных элементов Совершенствование акробатичнских упражнений	20	Конспект, опрос	[1-8]
6	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7 1. Упражнения на брусьях /средних/ 2. Упражнения на перекладине /низкой/: 3. Прыжки: через коня, прыжок ноги врозь		2	Совершенствования снов техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям	25		
6	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	2				Конспект, опрос	[1-8]
	Итого	6	8		85		

6. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка» реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа с наглядными и справочными материалами. Для контроля усвоения студентами разделов данного курса широко используется анализ технических действий выполняемых студентами.

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии, направленные на первичное овладение знаниями:

Информационно - развивающие, такие как:

- демонстрация наглядных пособий (технику гимнастических упражнений на снарядах);

- ознакомление с изучаемым упражнением, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видео воспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения

- объяснение материала;

- лекция с использованием мультимедийных средств обучения;

- лекция беседа;

- лекция – информация;

- лекция с заранее запланированными ошибками

- лекция с разбором конкретных ситуаций.

Проблемно-поисковый (организация коллективной работы с группами):

Методика расчлененно-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого гимнастического элемента, а также с использованием подготовительных и подводящих упражнений

- Методика проведения ОРУ различными способами с группой занимающихся;

- Методика выполнения строевых упражнений и строевых движений студентами;

- Анализ индивидуального проведения студентами строевых, ОРУ, упражнений на снарядах, страховки и помощи;

- Методика выполнения студентами упражнений на гимнастических снарядах;

- Методика осуществления страховки и помощи студентами.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Самостоятельная работа. (71час.)

Вопросы и задания для самостоятельной работы	Форма контроля	Учебно-методическое обеспечение
I семестр		
Комплексы ОРУ проводимые отдельным, проходным, поточным способами без предметов. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки,	Контроль показа на практическом занятии.	[1-8]

передвижения, равновесия.		
Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения	Устный опрос	[1-8]
II семестр		
Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы. Приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	Контроль показа на практическом занятии.	[1-8]
Комплексы ОРУ проводимые отдельным, проходным, поточным способами без предметов. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-8]
Упражнения в висах и упорах, равновесии, акробатические, опорные прыжки, строевые, общеразвивающие, прикладные предусмотренные	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-8]
Комплексы ОРУ проводимые отдельным, проходным, поточным способами без предметов. Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения на снарядах.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-8]
III семестр		
Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.	Устный опрос	[1-8]
Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Характеристика гимнастических терминов. Правила сокращающего характера. Правила уточняющего характера. Формы и типы записи упражнений.	Письменная проверочная работа	[1-8]
Урок гимнастики в школе. Виды уроков. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура урока. Подготовительная часть урока. Основная часть	Устный опрос. Письменная проверочная	[1-8]

урока. Заключительная часть урока. Организация учебного труда на уроке. Организация урока и способы управления занимающимися. Тематическое планирование учебного материала.	работа	
Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей у гимнастов. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка. Этапы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки гимнастов. Путь к высокому спортивному мастерству.	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-8]
Гимнастические залы. Гимнастические площадки открытого типа. Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Технические средства. Причины травматизма. Требования к местам проведения занятий. Страховка и помощь. Самостраховка. Врачебный контроль и самоконтроль. Виды соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Программа, график соревнований. Судейство обязательных упражнений. Судейство произвольных упражнений.	Устный опрос. Письменная проверочная работа.	[1-8]
Комплексы ОРУ проводимые отдельным, проходным, поточным способами без предметов. Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения на снарядах.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-8]

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

Рабочая программа предусматривает проведение лабораторных занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет и экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ»).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются

устный опрос и техника выполнения контрольных нормативов на практических занятиях, а также короткие тестовые задания, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний и умений студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе:	0	50
• Работа на лабораторных занятиях;	0	30
• Посещение занятий;	0	5
• Написание докладов и конспектов	0	15
Рубежная аттестация	0	50
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.
Экзамен — максимально 50 баллов.
Зачет — максимально 50 баллов».

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию – до 50 баллов, до 50 баллов за технику выполнения упражнений.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения экзамена – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию – до 50 баллов, до 50 баллов на устном ответе.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Итоговая оценка на экзамене и зачете выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \vartheta}{2}$$

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \vartheta}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$)).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительн о	3
36-55	Неудовлетворительн о	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.1. Контрольные нормативы (мужчины).

Техника выполнения контрольных нормативов, оценивается согласно официальным правилам. (для студентов 1 ого курса)

Мужчины.

Вольные упражнения.

И.П.О. (в углу ковра лицом к диагонали).

1-2. Равновесие правой (левой) руки в стороны.

3-4. Держать _____ 1.0

5-6. Приставить ногу и кувырок вперед, в упор присев _____ 0.5

7-8 Кувырок в перед в сед _____ 0.5

1-2. Руки через стороны вверх

3-4. Наклон вперед _____	0.5
5-6. Перекатом назад стойка на лопатках	
7-8. Держать _____	1.0
1-2. Перекатом вперед лечь на спину «мост»	
3-4. Держать _____	1.0
5-6. Поворот налево в упор присев _____	0.5
7- Выпад левой вперед, руки вниз назад	
8- Наклон головы вперед.	
1-2. Приставить правую, руки вниз	
1-2. Левую вперед, руки в стороны	
3-4. 2 шага разбега	
5-6. Переворот боком влево (вправо) руки в стороны _____	0.5
7-8. Шаг левой с поворотом налево (направо)	
1-2. Махом одной толчком другой прыжок со сменой ног (ножницы) _____	0.5
3-4. Шагом левой махом правой прыжок с поворотом на 45 в упор присев.	
5-6. Встать руки в стороны.	
7-8. Махом одной толчком другой стойка на руках _____	0.5
1-2. Кувырок вперед в упор присев _____	0.5
3-4. Толчком двух ног стойка на голове _____	0.5
5-6. Держать	
7-8 Упор присев	
1-2. Падение вперед в упор лежа _____	0.5
3-4. Согнуть руки, поднять правую	
5-6. Упор лежа	
7-8. Выпад правой вперед, рука правая в сторону вниз левая в сторону вверх.	
1-2. Встать на правую с поворотом налево, левую вперед, руки в стороны	
3-4 2-3 шага разбега	
5-6. Рондат _____	1.0
7-8. О.С.	

Итог _____ 9.06

Конь – Махи

1. С прыжка круг левой _____	1.5
2. Перемах левой вперед _____	0.5
3. Размахивание _____	1.0
4. Перемах левой назад _____	0.5
5. Круг правой _____	1.0
6. Перемах правой вперед _____	0.5
7. Размахивание _____	1.0
8. Перемах правой назад _____	0.5
9. Перемах левой вперед _____	0.5
10. Перемахом правой соскок с поворотом налево _____	1.0

Итог _____ 8.06

**Махи ногами выполняются не ниже уровня плеч
Кольца.**

1. Размахивание в висе	1.0
2. Махом назад выкрут вперед в висе согнувшись	2.0
3. Мах дугой	2.0
4. Размахивание	1.0
5. Махом вперед в вис прогнувшись	1.0
6. Вис согнувшись и выкрутом назад соскок	1.0

Итог 8.06

Брусья.

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках	1.0
2. Подъем разгибом	2.0
3. Махом назад стойка на плечах	2.0
4. Кувырок вперед	1.0
5. Махом назад подъем	1.0
6. Махом вперед соскок с равноименным поворотом кругом	1.0

Итог 8.06

Перекладина / Н.

1. Подъем верхом правой (левой)	1.0
2. Оборот вперед верхом	1.0
3. Перемах левой (правой) с поворотом кругом	2.0
4. Мах назад, махом вперед оборот назад	2.0
5. Соскок дугой	2.0

Итог 8.06

Опорный прыжок.

1. Козел в ширину $n = 135$ см (мостик не ближе 1м.)

Прыжок «Согнув ноги» 8.0

2. Конь в длину $n = 125$ см

Прыжок «Ноги врозь» толчком о дальнюю часть 8.0

Женщины.

Вольные упражнения.

1. Равновесие на левой /правой/	1.0
2. Приставляя ногу полу присед, руки вниз назад и кувырок вперед в группировке в упор присев	1.0
3. Прыжок с поворотом на 360° в упор присев	0.5
4. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх «Мост»	1.0
5. Поворот налево /направо/ в упор присев	0.5
6. Два три шага разбега переворот боком «колесо»	2.0
7. Приставить ногу с поворотом на 90° в упор присев.	0.5
8. Перекатом назад стойка на лопатках	1.0
9. Перекатом вперед упор присев без помощи рук	1.0
10. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0.5

Итог _____ **9.06**

Брусья

1. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами _____ 0.5
2. Махом вперед вис присев на левой /правой/ _____ 1.0
3. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор _____ 2.0
4. Спад назад в вис лежа на н/жерди _____ 1.5
5. Скрестным перехватом поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону _____ 0.5
6. Угол, левая рука хватом за верхнюю жердь _____ 1.5
7. Соскок углом влево с поворотом направо кругом _____ 1.0

Итог _____ **8.06**

Бревно

1. Из стойки продольно, с разбега вскок с перемахом одной ногой в упор верхом продольно _____ 1.0
2. Поворот налево в упор сидя верхом _____
3. Угол – упор сзади _____ 1.0
4. Стойка на левой правая назад на носок руки вверх _____ 0.5
5. Руки в стороны – два острых шага с правой ноги _____ 0.5
6. Полуприсед на левой, правая вперед на носок руки перед собой скрестно
Равновесие на левой ноге _____ 1.0
8. Два прыжка со сменой ног, руки в стороны _____ 1.0
9. Выпад левой, руки вверх _____ 0.5
10. Правую руку дугой вниз с поворотом туловища вправо _____
11. И. П. _____
12. Соединив ноги, поворот на 180° руки вверх _____ 1.0
13. Шаги полки, руки в стороны _____ 0.5
14. 2-3 шага – соскок прогнувшись _____ 1.0

Итог _____ **8.06**

Опорный прыжок

Конь в ширину высотой 135см

1. Прыжок «согнув ноги» _____ 8,0
2. Прыжок «Ноги врозь» _____ 8,0

8.2. Контрольные нормативы (мужчины).

Техника выполнения контрольных нормативов, оценивается согласно официальным правилам. (для студентов 2 ого курса)
Мужчины.

Вольные упражнения

И.П. О.С. (В углу ковра лицом наружу).

- 1-2 Прыжок с поворотом кругом в упор присев _____
- 3-4 Равновесие на правой – левой _____ 1.0
- 5-6 Держать _____
- 7-8 Приставляя ногу, руки в стороны _____

1-2. 2-3 шага разбега _____
 3-4 два переворота в сторону слитно _____ 1,0
 5-6 приставляя ногу с поворотом на 45° _____
 7-8 падение в упор лежа _____

1-2 Перемах в правую – левую сторону в упор лежа сзади _____ 1,0
 3-4 Сед руки вверх и наклон вперед _____
 5-6 Кувырок назад прогнувшись через плечо, упор лежа _____ 1,0
 7-8 Упор присев _____

1 -2 Толчком двух ног стойка на руках _____ 1,0
 3-4 Кувырок вперед в упор присев _____
 5-6 Темповой подскок («Вальсет») _____ 1,0
 7-8 Переворот вперед с поворотом кругом _____ 2,0
 Итого _____ 8,6

Конь – махи

1. С прыжка круг левой вправо _____ 1,0
 2. Круг правой _____ 1,0
 3. Перемах правой _____ 0,5
 4. Перемах левой вне _____ 1,0
 5. Обратное скрещение влево _____ 1,5
 6. Перемах правой назад _____ 0,5
 7. Перемах левой вперед _____ 0,5
 8. Перемах правой вперед _____ 0,5
 9. Соскок углом влево – назад _____ 1,5

Итого _____ 8,6

Брсья

1. Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись
 подъем разгибом в упор _____ 2,0
 2. Мах назад /выше горизонтали/ _____ 1,0
 3. Махом в перед удар ногами по жердям _____ 1,0
 4. Махом назад стойка на плечах _____ 3,0
 5. Кувырок вперед и подъем махом назад _____ 1,0
 6. Махом вперед соскок вправо (влево) с разноименным
 поворотом кругом _____ 1,0
 Итого _____ 9,6

Перекладина

1. Подъем разгибом в упор _____ 2,0
 2. Перемах правой (левой) вперед в сед верхом _____ 0,5
 3. Оборот вперед верхом _____ 2,0
 4. Перемах правой (левой) назад _____ 0,5
 5. Оборот назад в упоре _____ 2,0
 6. Махом вперед соскок дугой _____ 1,0

Итого _____ 8,6

Женщины.

Вольные упражнения

И.п. О.С. (в углу ковра лицом к диагонали).

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1-2. Равновесие на правой (левой) руки вперед в стороны | _____ 1,0 |
| 3-4. Держать | _____ 1,0 |
| 5-6. Выпрямляясь встать на носки, руки вверх | |
| 7-8 Мах левой вперед, руки в стороны | |
| 1-2 Два, три шага разбега | |
| 3-4 Переворот боком, руки в стороны | _____ 1,0 |
| 5-6 Приставить ногу с поворотом на 90° в полуприсед, руки вниз назад | |
| 7-8 Кувырок вперед в упор присев | _____ 0,5 |
| 1-2 Прыжок с поворотом на 45° | |
| 3-4. Кувырок назад в упор присев | _____ 0,5 |
| 5-6 Перекатом назад стойка на лопатках | |
| 7-8 Держать | _____ 0,5 |
| 1 -2 Перекат вперед в сед и наклон вперед | |
| 3-4 Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа | _____ 1,0 |
| 5-6 Переворот назад в полу шпагат, руки в стороны | |
| 7-8 Держать | _____ 1,0 |
| 1-2 Упор лежа | |
| 3-4 Упор сидя на пятках, руки вниз назад | |
| 5-6 Перекат в сторону лечь на спину | |
| 7-8 «Мост» | _____ 0,5 |
| 1 -2. Держать | |
| 3- Поворот кругом в упор присев | _____ 0,5 |
| 4- Встать на носки, руки в стороны | |
| 5-6. Два, три шага | |
| 7-8. Рондат | _____ 1,5 |

Бревно

- | | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Вскок в упор присев с косого разбега | _____ 2,0 |
| 2. Встать на правую, левую назад на носок | _____ 0,5 |
| 3. Равновесие | _____ 1,5 |
| 4. «Козлик вперед, назад» | _____ 1,0 |
| 5. Шагом левой полуприсед руки вперед, кисти опустить вниз | _____ 0,5 |
| 7. Поворот на 180° острым шагом правой руки вверх | _____ 0,5 |
| 8. То же левой | |
| 9. Два-три шага – соскок | _____ 2,0 |
| Итого | _____ 8,0 |

Брусья разной высоты

1. Из размахивания изгибами перемах ноги врозь вис лежа на нижней жерди	_____	1,0
Махом ног вперед вис присев на левой (правой)	_____	0,5
Подъем переворотом в упор на верхней жерди	_____	2,5
Спад назад в вис лежа на нижнюю жердь	_____	1,0
Сед углом	_____	1,0
Сгибая ногу встать	_____	1,5
Равновесие	_____	1,5
Соскок прогнувшись толчком одной махом другой	_____	1,5

8.3. Тесты к зачету

Силовые упражнения подразделяются на:

статические перемещения;
 силовые упражнения;
 силовые перемещения;
 статические упражнения.

С какого года стали, проводится чемпионаты мира по гимнастике:

1899;
 1894;
 1896;
 1903;
 1911;

В какой стране зародилась художественная гимнастика:

США;
 Австралия;
 Франция;
 Германия;

Спортивные движения на коне-махи выполняются:

в упорах;
 в висах;
 в смешанных висах;

В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

в висах;
 лежа;
 в упорах;
 в приседах;
 в седах.

Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

64 счета;
 32 счета;
 40 счетов;
 18 счетов.

Установленное размещение занимающихся для совместных действий:

шеренга

колонна
строй
коробка

Упражнение «Колесо» это:

кувырок;
переворот;
сальто;
стойка.

Замыкающий – это учащийся находящийся:

последним в строю;
стоящим на флангах шеренги, колонны;
первым в строю
учащийся,двигающийся в колонне последним.

Что называется интервалом:

расстояние по фронту между занимающимися;
расстояние между занимающимися в шеренге;
расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;
расстояние между колоннами;
расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

Какой предметне входит в многоборье художественной гимнастике:

булавы;
рондат;
арабское;
маховое;
бланж.

При выполнении поворота налево в движении команда подается под:

правую;
ждать, когда учащийся остановится;
левую;
неважно под какую ногу.

Для перестроения из одной шеренги в три подается команда:

в три шеренги – СТРОЙСЯ!;
в три шеренги – СТАНОВИСЬ!;
в три шеренги шагом – МАРШ!

Какой гимнастический снаряд не относится к мужскому многоборью:

конь с ручками;
кольца;
параллельные брусья;
перекладина
брусья разной высоты

Как называется укороченный гимнастический снаряд для прыжков:

конь;
козел;
бревно;

скамейка;

Как называется действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся:

Само страховка;

подкидка;

страховка;

проводка

Как называется гимнастический снаряд для отталкивания:

лягушка;

трамплин;

мостик;

батут;

Как называется порошок, который наносит гимнаст на ладони:

тальк;

мел;

пудра;

магнезия;

В каком построении нет дистанции:

в колонне;

в шеренге;

в трех шеренгах;

в пяти колоннах.

Гигиеническая гимнастика является средством:

Физического воспитания.

Укрепления и сохранения здоровья.

Снятия утомления и усталости

Отдыха

Прикладные упражнения включают в себя:

бег;

равновесие;

лазание;

бросание и ловля предметов;

ходьба.

Что в переводе с древнегреческого означает слово «гимнос»:

сильный;

ловкий;

обнаженный;

здоровый.

Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

две;

три;

четыре;

пять.

Какая аббревиатура у международной федерации гимнастики:

ФИЛА;
ФИФИ;
ФИЖ;
ФИН;

Что означают правая или левая оконечность строя:

фронт;
фланги;
замыкающий;
направляющий;
строй

При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

одновременно;
поочередно;
не ставятся.

Найдите правильное терминологическое название:



наклон прогнувшись;
присед;
наклон назад;
полуприсед

Поворот в указанную сторону на 90 градусов осуществляется по командам?

НАПРА-ВО!
НАЛЕ-ВО!
КРУГОМ!
Полповорота НАПРА-ВО
полповорота НАЛЕ-ВО

Дайте правильное название элементу в строю - «Колонна» -

расположение занимающихся в затылок друг другу;
строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
строй, в котором занимающиеся стоят по росту;
строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

Назовите исполнительную команду для выполнения действий в передвижение группы или учащегося:

РАВНЯЙСЬ!;
МАРШ!;
СТАНОВИСЬ!;
СТОЙ!;
ВОЛЬНО!

С чего начинается порядок записи ОРУ:

название упражнения;
исходное положение;
порядок выполнения;
конечное положение

Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье:

брусья разной высоты;
гимнастическое бревно;
перекладина;
вольные упражнения;
опорный прыжок.

Что выкладывается под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности:

ковер;
половик;
дорожка;
гимнастические маты;

Какая ширина гимнастического бревна (см).

10;
12;
5;
15

Лазанье по канату в три приема осуществляется с помощью:

только рук;
только ног;
рук и ног.

В какой стране зародилась «сокольская» система гимнастики:

Австрия;
Венгрия.
Чехия
Польша

Назовите создателя первой российской системы физического образования школьников:

Петр I
Суворов
Румянцев
Лесгафт
Кутузов

Какие требования не предъявляются к гимнастической терминологии:

точность;
краткость;
категоричность;
доступность;
четкость;

Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

акробатических упражнений;
упражнений художественной гимнастики;
танцевальных связок;
Все ответы правильны

Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры:

прыжок
сальто
полет
соскок

Выделите на рисунке и.п. «упор присев»:



Терминологическое название «темпового подскока» :

курбет;
рондат;
вальсет;
винт.

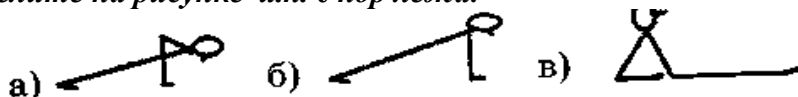
Как называется сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом:

замыкающий
фронт
фланг
направляющий

Какой образуется треугольник между головой и руками в стойке на голове:

равнобедренный;
треугольник не образуется;
равносторонний.

Выделите на рисунке и.п. Упор лежа:



Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений:

да;
не используются;
нет;
не знаю.

Вращение вокруг перекладины называется:

кувырок;
оборот;
перекат;

Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь:

сверху;
снизу;
разный;

обратный.

На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:

перекладина;
кольца;
параллельные брусья;
конь-махи.

В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

1877;
1896;
1903;
1894;
1899.

Строевые упражнения представляют собой:

упражнения на акробатической дорожке;
совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
танцевальные упражнения;
спринтерский бег.

Строевые упражнения классифицируются на следующие группы:

строевые приемы;
построения и перестроения;
передвижения;
размыкания и смыкания;
прикладные упражнения.

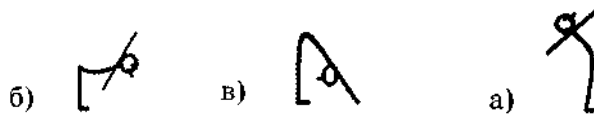
Какая фаза лишняя при выполнении не опорных прыжков:

подготовка к толчку;
толчок;
полет;
приземление
полет после толчка руками.

Разбег в опорных прыжках должен быть:

равномерно останавливающим
равномерным;
ускорением;
равномерно ускоренным.

Выделите на рисунке и.п. «Наклон прогнувшись»:



Основные подготовительные упражнения для выполнения кувырков и сальто:
фляк;

стойка;
группировка и перекаты;
перевороты.

Что называют строевой стойкой в гимнастике:

основная стойка
стойка ноги врозь
широкая стойка ноги врозь
стойка ноги врозь левой, (правой)

Найдите правильное терминологическое название:



лежа на спине;

упор сидя;

упор лежа сзади

Что называют шириной строя:

длина шеренги;
расстояние между флангами;
расстояние от начала до конца строя;
расстояние от начала до конца колонны.

Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

маховые элементы;
статические элементы.
Силовые элементы;
стретчинга

Как называется снаряд с натянутой на раму плетеной подкидной сеткой;

ковёр;
батут;
дорожка;
мостик;

Как называется переход из виса в упор:

опускание;
подъем;
«выход»;

Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда- это:

оборот
выкрут
раскачивание
размахивание
кач

Из виса, каким хватом выполняются подъем силой на кольцах:

с глубокого;
обратного;
разного;
сверху;
снизу.

Вольные упражнения входят:

в мужское гимнастическое многоборье;
в женское гимнастическое многоборье;
в мужское и женское гимнастическое многоборье.

Темповый подскок это:

курбет;
рондат;
вальсет;
винт.

Основное содержание различных форм занятий групп общей физической подготовки составляют:

Шейпинг
Дыхательная гимнастика
Гимнастика для глаз
Разновидности упражнений основной гимнастики

Основная гимнастика – эффективное средство для:

Развития физических качеств.
Решения ряда воспитательных и образовательных задач физического воспитания.
Обогащения двигательного опыта.
Воспитания ориентировки в гимнастическом зале.

Гигиеническая гимнастика способствует:

Приобщение занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ.
Соблюдению гигиенических правил и режима дня.
Наращиванию мышечной массы тела.
Достижению высших спортивных результатов.

Занятия гигиенической гимнастикой в настоящее время широко пропагандируется через:

Печать, радио, телевидение;
Университеты физической культуры;
Местные городские, спортивные, молодежные организации;
Объединения Ветеранов ВОВ, труда в их семейном общении.

В содержание гигиенической гимнастики входят доступные комплексы ОРУ, оказывающие разностороннее воздействие на организм занимающихся и решающие задачи физического воспитания:

Оздоровительно-гигиенические.
Лечебно-профилактические.
Формирования правильной осанки
Военно-прикладной физической подготовки

Расположение и последовательность выполнения упражнений в комплексе гигиенической гимнастики рекомендуется следующее:

Ходьба, легкий бег, 1-2 упражнения общего воздействия, упражнения для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног; 2-3 упражнения силового характера; прыжки, энергичная ходьба с постоянным замедлением темпа, 1-2 дыхательных упражнения, упражнения для ощущения правильной осанки.

Прыжки на месте и с сопровождением: энергичная ходьба с замедлением темпа; упражнения силового характера; дыхательные упражнения.

Бег с ускорениями по пересеченной местности, упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения для мышц плечевого пояса.

Ходьба, упражнениями на ощущение правильной осанки, упражнения хатка-йога, гимнастика для глаз.

Как называется гимнастический снаряд для лазанья:

канат;
брусья;
кольца;
бревно;

Как называется приспособление из кожи для защиты ладоней при выполнении упражнений в висе:

накладка;
петля;
перчатки;
рукавицы

В каком построении нет интервалов:

в колоннах;
в шеренгах;
в трех шеренгах;
в пяти колоннах.

Какие мышцы играют главенствующую роль при работе на коне-махи:

брюшного пресса;
спины;
плечевого пояса;
ног.

На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

упражнения начальной подготовки;
силовые упражнения;
подводящие упражнения;
маховые упражнения.

Какой кувырок является подводящим упражнением для обучения соскоку выкрутом назад на кольцах:

кувырок вперед;
кувырок назад;
длинный кувырок вперед;
переворот назад;
кувырок, назад прогнувшись через плечо.

Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:

в упоре;
в упоре на руках;
в упоре на предплечьях.

Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:

выносливости;
скорости;
равновесия

Как называется действие, с которого начинается комбинация на гимнастическом бревне:

вскок;
заскок;
прискок;
доскок.

На сколько групп делятся опорные прыжки в гимнастике:

1;
4;
3;
2;

Сколько фаз в опорных прыжках:

5;
7;
4;
10.

8.4. Экзаменационные вопросы итоговой аттестации.

1. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные средства гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика терминологии, и её значение. Гимнастическая терминология.
5. Развитие видов гимнастики со спортивной направленностью.
6. Подъёмы, выполняемые переворотом – техника и методика обучения одного элемента из этой группы.
7. Правила и формы записи упражнений. Запись упражнений на снарядах.
8. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Построения и перестроения.
9. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
10. Значение гимнастики в физическом воспитании молодёжи.
11. Организация отбора и комплектовании групп начальной подготовки ДЮСШ.
12. Методика проведения общеразвивающих упражнений. Способы обучения ОРУ.
13. История гимнастики. Зарождение и эволюция гимнастики.
14. Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.
15. Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастики упражнений.
16. Характеристика соревнований и их организация.
17. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
18. Положение о соревнованиях и программа соревнований.

19. Места занятий и их оборудование. Гимнастические залы.
20. Методика подбора упражнений производственной гимнастики с учетом основных групп профессий.
21. Характеристика общеразвивающих упражнений. Основные упражнения.
22. Характеристика упражнений на брусьях (техника и методика обучения одного элемента из этой группы).
23. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
24. Формы занятий гимнастикой с учащимися.
25. Основные документы планирования работы по гимнастике в школе.
26. Упражнения на перекладине и их характеристика. (Один из элементов этой группы).
27. Основные положения спортивной ориентации и отбора в гимнастике.
28. Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений (Один из элементов этой группы).
29. Страховка и помощь, как мера предупреждения травматизма. Методика обучения.
30. Правила образования и основные термины упражнений на снарядах. Правила записи упражнений на снарядах.
31. Виды подготовки гимнастов. Техническая, физическая и психологическая подготовка.
32. Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов (Один из элементов этой группы).
33. Подготовительная часть урока (задачи, средства, методика проведения).
34. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления дефектов.
35. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
36. Гимнастические снаряды и инвентарь.
37. Характеристика современной системы подготовки гимнастов.
38. Опорные прыжки. Техника выполнения и методика обучения опорным прыжкам.
39. Особенности тренировки гимнасток.
40. Методика судейства соревнований по гимнастике.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (6-е изд., стер.) М.: Академия 2012 -448 с.
3. Баршай В. М., Курысь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2014 Феникс
4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

б) дополнительная литература:

5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2012. – 512с.
6. Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>
7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>
8. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им. К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №14:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

Дворец спорта: гимнастический зал:

Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, ковер для вольных упражнений, обручи, скакалки, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=311,7 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры Спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от ____ апреля 2021 г, протокол №.

Зав. кафедрой

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 26 апреля 2021 г., протокол № 8.

Председатель Совета факультета

Д.Ю. Карасев