

**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

«Гимнастика»

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2022

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: старший преподаватель кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, Глухарев А.Н., доцент, к.п.н. Хамикоев А.А.

Владикавказ 2022

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 73Е - 252 часов; заочное отделение - 7 3Е- 252 часов.

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1,2	1,2
Семестр	1,2,3	1,2,3,4
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия	108	6
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	-	26
Самостоятельная работа	90	89
Курсовая работа		
Форма контроля	36	9
Экзамен	3 семестр	4 семестр
Зачет	1,2 зачет	1 зачет
Общее количество часов	252	252
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
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

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 технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых 	<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

	<p>видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</p>		
ОПК-3	<p>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</p>	<p>- 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));</p>	<p>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;</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</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	Правило записи упражнений на снарядах. Статические упражнения в гимнастике	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		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 колоне. 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	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепления и совершенствования техники	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.. Мужчины: 1. Акробатика - 2. Кольца - II юн. разряд - /2-е упр./ 3. Брусья - II юн. разряд /1-е упр/.</p> <p>Женщины: 1. В.упражнения - I юн.разряд 2. Бревно- I юн.разряд 3. Акробатика.</p>		2	Совершенствования техники упражнений на снарядах. Спортивные виды гимнастики и их	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
9	<p>Строевые и порядковые упражнения. Дробление и сведение. Общеразвивающие упражнения Мужчины: 1. Акробатике 2. Конь -махи / 3. Перекладина -/н//</p> <p>Женщины: 1. В/ упражнения - I .разряд. 2. Кольца в каче. 3. Бревно – составление школьной программы 5-7 кл.</p>		2	Описать технику выполнения кувyrка в перед. Оздоровительные виды гимнастики.	2				[1-8]
10	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения. Мужчины: 1. Кольца. 2. Оп/ прыжок - конь в длину - прыжок «ноги врозь» 3. Брусья ср. - подъем махом назад</p> <p>Женщины: 1. Брусья р/в 2. Акробатика 3. Лазание по канату в три приема</p>		2	Дать характеристику вращательных движений. Описать технику кувyrка выполнения в перед.	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 общеразвивающие 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	Реферат на тему: «Развитие гимнастики в России после 1917 г.».	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>Характеристика назначения акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствование подъема разгибом на перекладине.</p> <p>Совершенствовании оборота</p>	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.</p> <p>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>Составить вольные упражнения.</p> <p>Совершенствования простых акробатических упражнений.</p>	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	<p>Характеристика назначения акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствование подъема разгибом на перекладине.</p> <p>Совершенствовании оборота</p>	2	<p>Страховка. Контроль за техникой выполнения.</p>			[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	<p>Совершенствования упражнений на снарядах: прыжок боком через коня в ширину.</p> <p>Конь с ручками-</p>	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	<p>Составить вольные упражнения.</p> <p>Совершенствования простых акробатических упражнений.</p>	2	<p>Практический показ</p>			[1-8]

	Текущая работа студентов							50	
	Рубежная аттестация							50	
	Итого		36					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.						[1-8]
21	<p>Обзорно- методические занятия. Приёмы страховки при изучении техники упражнений на гимнастических снарядах.</p>		2		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 в каче - 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>		2	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	Совершенствования акробатических упражнений - Переворот вперед с опорой на руки и	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		34					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		
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики	2			20		[1-8]
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	<p>комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Составить</p>	6	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]

3	<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"> 4. Кольца в каче – раскачивание поочередными толчками ног. 5. Брусья р/в – II юн разряд / техника выполнения/ 6. В/упражнения I юн разряд. 		2	Правило записи упражнений на снарядах. Статические упражнения в гимнастике	6	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
II семестр							
4	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в: 2. Бревно – II юн. Разряд 3. Оп. прыжок – козел в ширину /согнув ноги./ <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья /н/ - из упора на предплечьях размахивание и подъем вперед 2. Кольца. 3. Оп. прыжок- козел в длину «ноги врозь» 		2		6	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
3	Гимнастическая терминология.	2				Конспект, опрос	[1-8]

5	Строевые и порядковые упражнения. Движения по кругу Перестроение из одной колонны в три уступами. Общеразвивающие упражнения Мужчины: 1. Брусья ср. – подъем махом. Упражнения I юн. Разряда» 2. Кольца – размахивание. Женщины: 1. Бревно 2. Акробатика – повторить урок № I 3. Брусья р/в – упр. I юн. Разряд / техника выполнения		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Совершенствование координационных способностей. Описать технику выполнения подъема верхом.	6	Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
1	Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям	2			20	Конспект, опрос	[1-8]

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	
1 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, отдельным способом/ №1</p> <p>1. 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				Контроль за техникой выполнения.			[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>3. Прикладные упражнения в равновесии.</p> <p>4. Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>5. 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>2. Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>3. Лазания по канату на одних руках /мужчины/</p>		2	6.		Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
8	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	2				Конспект, опрос			[1-8]
9	<p>Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/.</p> <p>1. Прикладные упражнения в лазании</p> <p>2. Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений применительно к спортивной специализации: опробование выполнения групп гимнаст, и акробат, упражнений представителями других видов спорта.</p>		2	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</p> <p>Совершенствование координационных способностей..</p>	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
10-11	Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям	4				Конспект, опрос			[1-8]

12	<p>Разновидности передвижений в ходьбе. Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/.</p> <p>1. Лазание по канату: на одних руках /мужчины/</p> <p>2. Упражнения на коне /с ручками/</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса</p>		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
13	<p>Разновидности передвижений бегом: 2.Комплекс обще развивающих упражнений/без предметов/</p> <p>1. Лазания по канату – «в два приема»</p> <p>2. Упражнения на кольцах / высоких, в покое/:</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса/:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p>		2	Закрепления и совершенствования техники акробатических упражнений и упражнений на кольцах.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
14	<p>Разновидности передвижений бегом: Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем/</p> <p>Лазание по канату: завязывание «стоя», «восьмеркой».</p> <p>2. Упражнения на брусьях /средней высоты/;</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I 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</p> <p>1. Лазание на канат в два приема</p> <p>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал 1 курса/:</p>		2	<p>Дать характеристику вращательных движений.</p> <p>Описать технику выполнения кувырка в перед.</p> <p>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.</p> <p>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	Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений. 1. Соединение вольных упражнений, 2. Упр. На коне /с ручками/ 3. Упражнение на кольцах /высокие в покое/:		2	Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне, кольцах. Совершенствования упражнений в равновесии.	2	Практический показ			[1-8]
21	.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			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-8]
22	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом /повороты, простейшие движения руками/.2. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7. 1. Упражнения на брусьях р/в, 2. Упражнение на бревне 3. Акробатические упражнения: а/для мужчин, б/. для женщин:		2	Совершенствования упражнений на снарядах. Обучение основным акробатическим упражнениям.	2				[1-8]

23	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7. Упражнения на брусьях /средних/ 2. Упражнения на перекладине /низкой/: 3. Прыжки: через коня с ручками		2	Совершенствования упражнений на брусьях, перекладине. Проанализировать технику исполнения одного элемента на снаряде.	2	Практический показ			[1-8]
24	Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений. 1. Соединение вольных упражнений, 2. Упр. На коне /с ручками/ 3. Упражнение на кольцах /высокие в покое/:		2						[1-8]
	Текущая работа студентов							50	
	Рубежная аттестация							50	
	Итого	16	32					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	<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.	10	Страховка. Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
2	<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>3. 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	.	20	Страховка. Контроль за техникой выполнения.	[1-8]
Четвертый семестр							
3	Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям	2			20	Конспект, опрос	[1-8]

1	<p>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,</p> <p>1.Упражнения на брусьях р/в 2. Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения мужчины</p>	2	2	Описать технику одного из элементов на брусьях, кольцах, бревне, из ранее пройденных элементов	20	Проверка контрольного задания.	[1-8]
2	<p>1 Разновидности передвижений бегом на месте: с продвижением в различных правлениях сгибая ноги вперед и назад: сдвижением прямыми ногами вперед, в стороны, назад. 2. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1.Вольные упражнения: 2. Упражнения на коне. 3.Упражнения на кольцах высоких, 4. Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов раздельным способом.</p>	2	2		20		[1-8]
6	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	2				Конспект, опрос	[1-8]

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.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Самостоятельная работа. (71час.)

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

статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия.		
Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения	Устный опрос	[1-10]
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.	[1-10]
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.	[1-10]
Упражнения в висах и упорах, равновесии, акробатические, опорные прыжки, строевые, общеразвивающие, прикладные предусмотренные	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-10]
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.	[1-10]
III семестр		
Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.	Устный опрос	[1-10]
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	[1-10]
Урок гимнастики в школе. Виды уроков. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура	Устный опрос. Письменная	[1-10]

урока. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Организация учебного труда на уроке. Организация урока и способы управления занимающимися. Тематическое планирование учебного материала.	проверочная 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	[1-10]
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.	[1-10]
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.	[1-10]

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 практических 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
50-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Фонд оценочных средств.

Экзамен. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно» либо «неудовлетворительно». Для получения более высокого балла, («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать его по шкале **от 0 до 30 баллов** в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой **от 0 до 70 баллов**.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0 до 100 баллов).

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

«отлично» - 86 – 100 баллов;

«хорошо» - 71 – 85 баллов;

«удовлетворительно» - 50 – 70 баллов;

зачет - 50-100 и менее баллов.

Порядок контроля и учета академической успеваемости студентов:

рубежная аттестация последняя (предпоследняя) неделя семестра – максимально 70 баллов, из них:

от 0 до 30 баллов (Р1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 40 баллов (Т1)-текущая работа студента в течение рубежа:

Выполнения заданий на практических занятиях -10 бал

Мини тестирование -8 бал

Самостоятельных работ -7 бал

Посещение занятий -15 бал;

Итого -40 бал

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 _____ 2.0

7-8. О.С.

Итог _____ **10.6**

Конь – Махи

1. С прыжка круг левой _____ 1.0

2. Перемах левой вперед _____ 1.0

3. Размахивание _____ 1.0

4. Перемах левой назад _____ 1.0

5. Круг правой _____ 1.0

6. Перемах правой вперед _____ 1.0

7. Размахивание _____ 2.0

8. Перемах правой назад _____ 0.5

9. Перемах левой вперед _____ 0.5

10. Перемахом правой соскок с поворотом налево _____ 1.0

Итог _____ **10.6**

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 _____ 3.0

Итог _____ **10.6**

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 _____ 3.0

Итог _____ **10.6**

Перекладина / Н.

1. Подъем верхом правой (левой) _____ 2.0

2. Оборот вперед верхом _____ 2.0

3. Перемах левой (правой) с поворотом кругом _____ 2.0

4. Мах назад, махом вперед оборот назад _____ 2.0

5. Соскок дугой _____ 2.0

Итог _____ **10.6**

Опорный прыжок.

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

Прыжок «Согнув ноги» _____ 10.6

2.Конь в длину $n = 125$ см

Прыжок «Ноги врозь» толчком о дальнюю часть _____ 10.6

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» _____ 2.0
 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** _____ **10.6**

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 _____ 3.0

Итог _____ **10.6**

Бревно

1. Из стойки продольно, с разбега вскок с перемахом одной ногой в упор верхом продольно _____ 2.0
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 | 2.0 |
| 13. Шаги польки, руки в стороны | 0.5 |
| 14. 2-3 шага – соскок прогнувшись | 1.0 |

Итого _____ **10.6**

Опорный прыжок

Конь в ширину высотой 135см

- | | |
|-------------------------|------|
| 1. Прыжок «согнув ноги» | 10.6 |
| 2. Прыжок «Ноги врозь» | 10.6 |

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 _____ 2,0

7-8 Упор присев

1 -2 Толчком двух ног стойка на руках _____ 2,0

3-4 Кувырок вперед в упор присев

5-6 Темповой подскок («Вальсет») _____ 1,0

7-8 Переворот вперед с поворотом кругом _____ 2,0

Итого _____ 10.6

Конь – махи

1. С прыжка круг левой вправо _____ 1,0

2. Круг правой _____ 2,0

3. Перемах правой _____ 0,5

4. Перемах левой вне _____ 1,0

5. Обратное скрещение влево _____ 2,5

6. Перемах правой назад _____ 0.5

7. Перемах левой вперед _____ 0.5

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 8. Перемах правой в перед | _____ 0.5 |
| 9. Соскок углом влево – назад | _____ 1.5 |

Итого _____ 10.6

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 _____ | 2.0 |
| Итого | _____ 10.6 |

Перекладина

- | | |
|---|------|
| 1. Подъем разгибом в упор _____ | 3,0 |
| 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 _____ | 2,0 |
| Итого _____ | 10.6 |

Женщины.

Вольные упражнения

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

- | | |
|--|-----|
| 1-2. Равновесие на правой (левой) руки вперед в стороны | |
| 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 _____ | 1,5 |
| 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 _____ 2,5
 Итого ____ 10,6

Бревно

1. Вскок в упор присев с косого разбега _____ 2,0
 2. Встать на правую, левую назад на носок _____ 0,5
 3. Равновесие _____ 2,5
 4. «Козлик вперед, назад» _____ 2,0
 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 ____ 10,6

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 _____ 1,0
 Итого ____ 10,6

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:

ковёр;

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;

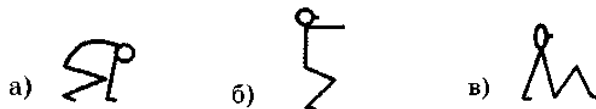
Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

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.

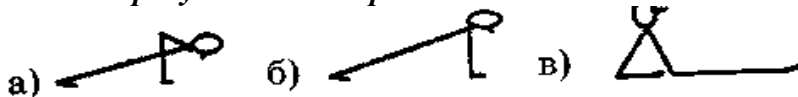
Как называется сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом:

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.

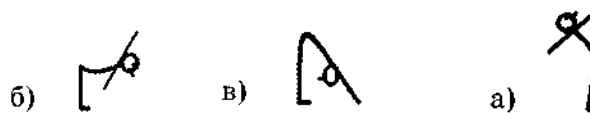
Какая фаза лишняя при выполнении не опорных прыжков:

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 перекуты;
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:

Приобщению 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](#) - 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/>)

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog /g31/elektronnnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	https://megabook.ru
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)	http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/ .

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 санузелом. S=311,7 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.