

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ЛГПУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.С. Зияутдинов

2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ГИМНАСТИКА

Направление подготовки
44.03.05 «Педагогическое образование»

Профиль
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Квалификация выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **Очная**

Год начала подготовки – **2015**

Липецк 2016

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса - освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

Задачи курса:

- Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области гимнастики.
- Развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений.
- Формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области гимнастики.
- Формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения исходя из конкретных условий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Гимнастика» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины «Гимнастика» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике гимнастических упражнений и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий гимнастикой; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

а) общекультурные компетенции (ОК):

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- готовностью использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);

б) профессиональные компетенции (ПК):

- готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);
- способностью использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);
- готовностью к взаимодействию учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы развития гимнастики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие гимнастики в мире;
- роль гимнастики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в гимнастике;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий гимнастической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в гимнастике;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в гимнастике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях гимнастикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере гимнастики.

Уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий гимнастической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий гимнастической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения гимнастических занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе гимнастики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по гимнастике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Владеть:

- методикой обучения гимнастическим упражнениям различных категорий занимающихся;

- основными гимнастическими упражнениями на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;
- навыками осуществления профессиональной деятельности;
- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ГИМНАСТИКА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа. Из них учебная работа - 216 часов, 36 часов – экзамен.

Наименование дисциплин по ФГОС ВПО	Часов			Распределение часов по семестрам								Форма итогового контроля	
	Трудоемкость	Из них		1		2		3		4		Зачет (семестр)	Экзамен (семестр)
		Аудиторная	Самостоятельная	Ауд.	Сам.	Ауд.	Сам.	Ауд.	Сам.	Ауд.	Сам.		
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	252	174	42	72	0	34	38	34	2	34	2	2	4

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Се ме стр	Зач. ед.	Виды учебной работы (в академических часах)			
				Л	С	ПЗ	СР
Модуль 1	Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология	1	-	4	2	32	-
Модуль 2	Упражнения гимнастического многоборья	1	3	-	2	32	-
Модуль 3	Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	2	1	2	2	30	38
Модуль 4	Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	3	1	2	2	30	2
Модуль 5	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4	2	2	2	30	2
Всего				10	10	154	42

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
	Модуль 1. Музыкально-ритмическое	Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике. Методические принципы выполнения гимнастических

1	воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология.	<p>упражнений под музыкальное сопровождение. Методические принципы ритмического воспитания. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.</p> <p>Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Прикладные упражнения. Причины возникновения травм. Профилактика травматизма. Виды страховки и разновидности помощи. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и их применение. Термины, применяемые в различных видах гимнастики. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.</p>
2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	<p>Акробатические упражнения. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.</p> <p>Опорные прыжки. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Вольные упражнения. Вольные упражнения (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнений.</p> <p>Упражнения на снарядах. Учебные комбинации из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.</p>
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	<p>Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.</p> <p>Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.</p> <p>Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий гимнастикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.</p>
	Модуль 4. Гимнастические	Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Биомеханика и

4	упражнения: основы техники, структура, дидактика	<p>причины ее возникновения.</p> <p>Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.</p> <p>Отталкивание, приземление Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике.</p> <p>Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения.</p>
5	Модуль 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике	<p>Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки.</p> <p>Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчётная документация.</p> <p>Составить упражнения женского и мужского многоборья и выполнить их на соревнованиях (практический экзамен).</p>

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ

Лекция 1 (2 часа). Характеристика и содержание дисциплины «Гимнастика».

Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике.

Методические принципы выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Методические принципы ритмического воспитания. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.

Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

Лекция 2 (2 часа) Гимнастическая терминология

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и их применение. Термины, применяемые в различных видах гимнастики. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста.

Лекция 3 (2 часа). Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий гимнастикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Лекция 4 (2 часа). Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.

Биомеханика и причины ее возникновения.

Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Умения и навыки в гимнастике.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения.

Лекция 5 (2 часа). Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Положение о соревнованиях. Заявки.

Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

СОДЕРЖАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинар 1 (2 часа). Гимнастическая терминология.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.

Способы образования терминов и их применение.

Термины, применяемые в различных видах гимнастики.

Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста.

Словарь основных гимнастических терминов.

Семинар 2 (2 часа). Упражнения гимнастического многоборья

Акробатические упражнения. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекуты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек.

Вольные упражнения. Вольные упражнения (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнений.

Упражнения на снарядах. Учебные комбинации из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Семинар 3 (2 часа). Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика.

Элементы статики и кинематики гимнастических упражнений. Элементы динамики гимнастических упражнений. Силы взаимодействия. Законы движения.

Биомеханика опорно-двигательного аппарата гимнаста.

Основы структурного анализа гимнастических упражнений.

Семинар 4 (2 часа). Урок гимнастики в школе

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока.

Методы и приёмы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока.

Организация урока

Оценка и учёт успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена, и др.

Семинар 5 (2 часа). Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции.

Методика и техника судейства. Работа секретариата.

Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования.

Отчётная документация.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 семестр

Занятие № 1

Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд).

Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом).

«Ритм». Построение простых ритмических рисунков. Передвижения в заданном ритме. Команды и распоряжения.

«Метроритм». Ведение счета под музыку в соответствии с простыми музыкальными размерами. Разновидности ходьбы и бега. Простые танцевальные шаги. Прыжки толчком двух ног.

Скакалка. Элементы работы: вращения, круги, переводы, прыжки, броски и ловля. Составление индивидуальных комбинаций со скакалками на 16 счетов.

Занятие № 2

Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Передвижения налево и направо в обход, по диагонали, противходом, змейкой. Прыжки в сочетании с поворотами.

«Жанры». Ведение счета под музыку в соответствии с жанром и размером. «Структура музыкального произведения». Подача команд на переход от одного движения к другому в соответствии с музыкальным синтаксисом.

Повороты на двух.

Прыжки толчком одной.

Мяч. Элементы работы: перекаты, выкруты, броски, отбивы и ловля.

Занятие № 3

Строевые упражнения. Передвижения по малому, среднему и большому кругу.

«Темп». Подчинение темпа движений под темп музыки. Шаги польки.

Повороты на одной.

Акробатика: разновидности равновесий, сочетание и с поворотами. Разучивание гимнастических связок с мячом.

Составление групповых комбинаций с мячом из построений: шеренга, колонна и круг на 32 счета.

Занятие № 4

«Динамические оттенки». Различие выразительности движений в связи с различными оттенками громкости в музыке. «Дипазон. Регистры». Движения в соответствии с высотой звучания музыки.

Сочетание прыжков и поворотов. Вальсовые шаги и повороты. Шаги мазурки. Подбивные прыжки. Прыжки с поворотом.

Обруч. Элементы работы: вращения, перекаты, махи, круги, броски и ловля. Разучивание гимнастических связок с обручем.

Занятие № 5

«Артикуляция». Выражение действий посредством артикуляции в музыке. «Характер музыкального произведения». Соответствие музыки и движений по всем средствам выразительности. Упражнения на сочетаемость характера музыки и характера движений.

Вальсовая дорожка, вальсовые шаги по квадрату в парах.

Акробатика: кувырок, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок. Составление групповых комбинаций с обручем из построений: две шеренги (лицом друг к другу), две колонны и круг на 32 счета.

Занятие № 6

Все разновидности ходьбы, бега, прыжков, повторов, танцевальных шагов в сочетании с акробатикой. Составление связок для вольных упражнений без предмета.

Подбор фонограмм для индивидуальных вольных упражнений. Работа по соответствию музыкальных и гимнастических композиций. Отработка элементов.

Занятие № 7

Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

Разминка в движении. Повторение всех элементов, составляющих комбинацию без предмета. Индивидуальный показ вольных упражнений под собственную фонограмму на оценку.

Занятие № 8

Разминка в движении. Перекаты в группировке. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для детей младших классов «Бег по кругу», «Приходи сказка».

Занятие № 9

Разминка в движении. Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для учащихся средних классов «Красная шапочка», «Буратино».

Занятие № 10

Разминка в движении. Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для школьников старших классов «На роликовых коньках», «Барокко».

Занятие № 11

Хореография. Позиции ног, позиции рук, упражнения у опоры. Demi Plie, grand plie, battement tendu, double battement tendu, battement frappe, battement fondu, battement soutenu. Упражнения без опоры. Повторение предыдущего материала. Полупальцы, rond de jambe im lair, rond de jamb parterre, dereloppe, relere, temps lie. Хореографический комплекс «Менуэт», «На тему Моцарта».

Учебная практика по проведению комплексов ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Анализ. Оценка.

Занятие № 12

Разминка в движении. Акробатика: кувырки, перевороты в сторону, стойки на руках со сменой ног. Разучивание комплекса ритмической гимнастики в джазовом стиле «Вместе с Армстронгом».

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в хореографическом стиле. Комплекс составляется с участием и помощью преподавателя. Музыка используется классическая. Анализ. Оценка.

Занятие № 13

Разминка в движении. Акробатика: перевороты в сторону с двух и с одной, в сочетании с шагами галопа. Разучивание комплекса ритмической гимнастики в русском стиле «Кадриль».

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в джазовом стиле. Фонограмма и используемые упражнения предлагаются преподавателем. Анализ. Оценка.

Занятие № 14

Разминка в движении. Силовая подготовка. Разучивание комплексов ритмической гимнастики в стиле «Диско», «Африк Симон», «Улыбнись!».

Учебная практика. Проведение комплекса ритмической гимнастики в русском стиле. Анализ. Оценка.

Занятие № 15

Разминка с акцентом на растягивание. Акробатика: «мост», «шпагат», «полумост». Разучивание комплекса ритмической гимнастики в стиле «stretch» для использования в заключительной части занятий.

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в стиле «диско». Анализ. Оценка.

Занятие № 16, 17

Учебная практика по проведению комплексов ритмической гимнастики в различных стилях (возрастная категория на выбор студентов).

Занятие № 18

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Вольные упражнения. Совершенствование кувырка, длинного кувырка, обучение кувырку прыжком.

4. Брусья. Устройство снаряда, упоры (на предплечьях, на руках, упор углом, упор стоя на одном колене), обучение кувырку из седа ноги врозь (мужчины).

5. Конь махи. Устройство снаряда, перемахи одноименные и разноименные в упорах.

Занятие № 19

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Брусья разной высоты. Устройство снаряда. Смешанные висы и упоры (вис присев, вис лежа), седы (сед на бедре, сед углом). Обучение подъему толчком двух в упор на верхнюю жердь.

4. Перекладина низкая. Устройство снаряда. Висы смешанные (стоя, присев, лежа, завесом), упоры (сидя сзади, ноги врозь, ноги врозь вне), перемахи одноименные, разноименные. Обучение подъему правой в упор ноги врозь.

5. Опорный прыжок. Прыжок углом с косого разбега.

Занятие № 20

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Кольца. Висы (вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись), размахивания в висе, соскоки (махом вперед, махом назад).

4. Бревно. Вскоки в упор продольно одноименными перемахами, передвижения (на носках, в полуприседе).

5. Канат. Лазание в три приема.

Занятие № 21

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения);

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Вольные упражнения. Обучение равновесию, стойке на руках со сменой ног.

4. Брусья. Обучение: мужчины - подъем махом вперед из упора на руках; женщины - подъем махом вперед из упора на предплечьях.

5. Конь махи. Обучение одноименный круг.

Занятие № 22

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения);

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с обручем.

3. Брусья разной высоты. Обучение: подъем переворотом махом одной, толчком другой; перемах ноги врозь назад из виса лежа.

4. Перекладина низкая. Обучение: оборот вперед. Совершенствование: подъем правой (мужчины). Обучение: подъем переворотом, поворот в упоре ноги врозь (женщины).

5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок боком с косого разбега. Совершенствование: прыжок углом с косого разбега.

Занятие № 23

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с мячом.

3. Кольца. Обучение: выкрут вперед в вис согнувшись (мужчины). Обучение соскок переворотом на низких кольцах (женщины).

4. Бревно. Обучение: равновесие, переменные шаги.

5. Канат. Совершенствование: лазание в три приема.

Занятие № 24

1. Строевые упражнения. Разминка в движении

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом со скакалкой.

3. Вольные упражнения. Обучение: стока на голове и руках, опускание в стойку на коленях (мужчины). Обучение: стойка на лопатках, кувырок через плечо в стойку на коленях (женщины).

4. Брусья. Обучение: кувырок в сед ноги врозь, стойка на плечах – опускание в упор углом (мужчины). Обучение: упор стоя на колене после размахивания (женщины).

5. Конь махи. Обучение: соскок перемахом вперед с поворотом, после перемаха и перехода на тело коня в упор ноги врозь.

Занятие № 25

1. Строевые упражнения. Разминка в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом с гимнастическими палками.

3. Брусья разной высоты. Обучение: опускание в вис лежа на н/ж (мужчины). Обучение: опускание в упор на н/ж, соскок углом назад (женщины).

4. Перекладина низкая. Обучение: оборот назад (мужчины). Обучение: спад-подъем завесом (женщины).

5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок в упор присев, соскок выпрямившись.

Занятие № 26

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом с гантелями.

3. Кольца. Обучение: соскок переворотом (мужчины). Совершенствование пройденных элементов (женщины).

4. Бревно. Обучение: поворот в приседе кругом, поворот махом назад.

5. Канат. Обучение: остановка «стоя».

Занятие № 27

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом на гимнастической стенке.

3. Вольные упражнения. Обучение: в/у (1-16 счетов).

4. Брусья. Обучение: соскок углом через обе жерди (женщины). Обучение: соскок ноги врозь с концов через одну жердь с поворотом (мужчины).

5. Конь махи. Обучение: поворот кругом из упора ноги врозь вне с переходом на тело коня в упор и соскок.

Занятие № 28

1. Строевые упражнения. Разминка в движении

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом на скамейке.

3. Брусья разной высоты. Обучение: спад-подъем завесом с перехватом за в/ж (мужчины), в упор ноги врозь (женщины).

4. Перекладина низкая. Обучение: соскок отмахом в упор присев (мужчины). Совершенствование пройденных элементов.

5. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 29

1. Строевые упражнения. Разминка в движении.

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом со скамейкой.

3. Кольца. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

4. Бревно. Обучение: соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.

5. Канат. Совершенствование: остановка «стоя».

Занятие № 30

1. Вольные упражнения. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

2. Брусья. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

3. Конь махи. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
4. Брусья р/в. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
5. Перекладина низкая. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
6. Бревно. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

Занятие № 30-32

Практическая сдача учебных комбинаций на вольных упражнениях, брусьях, коне, брусьях р/в, перекладине, бревне, кольцах, опорном прыжке, канате.

2 семестр

Занятие № 33

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: кувырок назад в стойку на руках; кувырок вперед со стойки на руках (мужчины); два переворота в сторону слитно, мост наклоном назад и встать с помощью (женщины).
3. Брусья. Обучение: подъем разгибом из виса согнувшись на концах брусьев в упор (мужчины); подъем махом назад в упор (женщины).
4. Конь махи. Обучение: круги разноименные назад из упора сзади (мужчины).

Занятие № 34

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Обучение: перемахи ноги врозь вперед и назад из виса лежа на н/ж.
3. Перекладина. Обучение: поворот кругом махом вперед, плечом вперед и назад (мужчины); оборот назад в упоре (женщины).
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину (мужчины); прыжок согнув ноги через козла в длину (женщины).

Занятие № 35

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: подъем силой (мужчины); раскачивание (женщины).
3. Бревно. Обучение: вскок перемахом согнув ногу в упор ноги врозь с прямого разбега.
4. Канат. Обучение: лазание в два приема.

Занятие № 36

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: опускание из стойки на голове в упор лежа (мужчины); стойка на голове и предплечьях с помощью (женщины).
3. Брусья. Обучение: подъем махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах (мужчины); кувырок (женщины).
4. Конь махи. Обучение: скрещения после одноименного перемаха.

Занятие № 37

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Обучение: подъем разгибом из виса лежа на н/ж (мужчины); подъем разгибом в упор на в/ж из виса присев на одной на н/ж (женщины).
3. Перекладина. Обучение: подъемы после спада с перемахом: ноги врозь правой, разгибом, вперед (мужчины); соскок боком с поворотом с опорой одной ногой сбоку о перекладину (женщины).
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину (мужчины); прыжок ноги врозь через коня в ширину (женщины).

Занятие № 38

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: оборот вперед согнувшись из упора (мужчины); повороты в каче (женщины).

3. Бревно. Обучение: поворот на одной ноге, другая согнута вперед после танцевальных шагов.

4. Канат. Обучение: остановка завязывание петлей под одной.

Занятие № 39

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Акробатика. Обучение: переворот вперед, переворот с опорой на руки и голову (мужчины); шпагат скольжением (женщины).

3. Брусья. Обучение: кувырки вперед и назад со стойки на плечах, стойка на плечах после подъемов махом вперед или разгибом (мужчины); скрещения (женщины).

4. Конь махи. Обучение: соскок боком из упора вне и после перемаха.

Занятие № 40

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Брусья разной высоты. Обучение: соскок через стойку на руках на н/ж с поворотом (мужчины); оборот вперед в упоре ноги врозь на н/ж (женщины).

3. Перекладина низкая. Обучение: подъем махом назад с помощью, соскок углом назад с поворотом кругом из виса (мужчины); размахивания в висе (женщины).

4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь назад через козла в длину.

Занятие № 41

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Кольца. Обучение: соскок выкрутом назад (мужчины); соскок махом назад на каче вперед (женщины).

3. Бревно. Обучение: комбинация из 3 разных прыжков.

4. Канат. Обучение: остановка петлей под двумя.

Занятие № 42

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Акробатика. Обучение: рондат.

3. Брусья. Обучение: соскок переворотом вперед с опорой на согнутые руки на концах (мужчины); соскок перемахом одной с концов (женщины).

4. Конь махи. Совершенствование изученных элементов.

Занятие № 43

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

3. Перекладина. Обучение: соскок дугой из упора (мужчины); подъем силой с помощью (женщины).

4. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 44

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Кольца. Обучение: соскок переворотом ноги врозь (мужчины).

3. Бревно. Обучение: соскок движением в стойку на руках.

4. Канат. Обучение: завязывание «восьмеркой».

Занятие № 45

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Акробатика. Совершенствование изученных элементов.

3. Брусья. Совершенствование изученных элементов.

4. Конь махи. Совершенствование изученных элементов.

Занятие № 46

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

3. Перекладина. Совершенствование изученных элементов.

4. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 47

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Совершенствование изученных элементов на снарядах мужского и женского многоборья.

3 семестр

Занятие № 48

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на бревне (на выбор студента).

Занятие № 49

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях р/в (на выбор студента).

Занятие № 50

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на акробатике (на выбор студента).

Занятие № 51

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на перекладине (на выбор студента).

Занятие № 52

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на кольцах (на выбор студента).

Занятие № 53

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях (на выбор студента).

Занятие № 54

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на коне-махи (на выбор студента).

Занятие № 55

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на опорном прыжке (на выбор студента).

Занятие № 56

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на бревне (на выбор студента).

Занятие № 57

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях р/в (на выбор студента).

Занятие № 58

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на акробатике (на выбор студента).

Занятие № 59

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на перекладине (на выбор студента).

Занятие № 60

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях (на выбор студента).

Занятие № 61

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на опорном прыжке (на выбор студента).

Занятие № 62

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на акробатике (на выбор студента).

4 семестр

Занятие № 63

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 64

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на вольных упражнениях с элементами акробатики общей сложностью в 10 баллов.

Занятие № 65

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 66

1. Проведение урока.
2. Отработка составленных комбинаций на снарядах.
3. Подготовка к практическому экзамену.

Занятие № 67

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 68

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 69

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 70

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 71-75

1. Проведение урока.
2. Отработка составленных комбинаций на снарядах.
3. Подготовка к практическому экзамену.

Занятие № 76, 77

Практический экзамен

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология модульного обучения (принцип модульности, принцип выделения из содержания обучения обособленных элементов, принцип динамичности, принцип действенности и оперативности знаний и их систем). Контролирующие программы для проверки знаний студентов (тесты, модульно-рейтинговые технологии)

По теоретико-методическому разделу студенты усваивают знания о сущности гимнастических упражнений как учебной дисциплины с ярко выраженной профессионально педагогической направленностью и существенной частью специальной профилирующей подготовки педагога по физической культуре.

В лекциях излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию ее специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется раскрытию огромных потенциальных возможностей гимнастических упражнений в гармоничном воспитании детей школьного возраста, в укреплении их здоровья, в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины.

Целью семинарских и практических занятий является выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками. При проведении практических занятий в обязательном порядке предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий (использование гимнастических снарядов, тренажеров и инвентаря, разбор техники выполнения гимнастических элементов, постановка методических задач (проведение урока - занятия по заданию преподавателя), судейство соревнований т.д.).

Самостоятельная работа студентов проводится вне академических занятий и предусматривает как работу с литературой, так и самостоятельные практические занятия в гимнастическом зале. В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены встречи с известными спортсменами по гимнастике и заслуженными тренерами СССР и РФ, представителями общественных спортивных федераций и клубов, мастер-классы экспертов и специалистов по видам гимнастики.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академ. ч.)
1	Модуль 1. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология.	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	-
2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	-
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, выполнение домашних заданий	38

	школе		
4	Модуль 5. Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	чтение учебника, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	2
5	Модуль 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике	использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	2
Всего			42

7. КОМПЕТЕНСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Методические рекомендации для преподавателей

Курс гимнастики является базовой дисциплиной подготовки специалиста по физической культуре и спорту. Гимнастические группы упражнений продолжают оставаться специфическим средством физического развития и физического воспитания в различных учебно-образовательных учреждениях. Все вышесказанное находит отражение в учебном процессе факультета физической культуры и спорта ЛГПУ.

При реализации учебной дисциплины следует обратить внимание на данные рекомендации:

- учитывать уровень развития физической подготовленности современных выпускников школ;
- принимать во внимание степень развития координационных способностей студента-первокурсника;
- акцентировать внимание на методике обучения строевым, общеразвивающим упражнениям, как базовым умениям, что составляет определенную трудность в освоении дисциплин учебного плана;
- систематически уделять внимание формированию терминологической культуры профессионального общения;
- формировать навыки страховки и само страховки, как профессиональные компетенций;
- стимулировать познавательную активность, тем самым реализуя обратную связь в организации педагогического процесса по гимнастике;
- систематически отслеживать формирование технических навыков освоения учебной программы, проводя контрольные срезы;
- стимулировать повышение теоретических знаний студентов, путем выполнения домашних заданий, в рамках самостоятельной работы.

Оценка по дисциплине выставляется по трем показателям, выполненным на положительную оценку: практическому разделу, методике организации и проведения индивидуальных заданий, теоретическому разделу.

Вид промежуточной аттестации (зачет – 2 семестр, экзамен - 4 семестр)

Средства оценивания:

1) Диагностирующий контроль

Тесты двигательной подготовки, устные опросы, собеседования.

2) Текущий контроль

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
	Модуль 1. Музыкально-ритмическое воспитание и	Написание реферата. Компьютерное тестирование.

1	художественная гимнастика. Гимнастическая терминология	Индивидуальные творческие задания: - составить комбинацию со скакалкой на 16 счетов; - составить танцевальную комбинацию на 32 счета; - составить и провести с группой комплекс ритмической гимнастики для школьников. Групповые творческие задания: - составить групповое (5-6 человек) упражнение с обручем на 32 счета; - составить групповое (5-6 человек) упражнение с мячом на 32 счета. Результат опроса семинарского занятия.
2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	Упражнения на снарядах: (перекладина, брусья р/в, конь-махи, брусья, кольца, бревно, в/у, опорный прыжок) Учебная комбинация из пройденных элементов. Техника выполнения и методика обучения. Контрольное задание по проведению подготовительной части школьного урока. Результат опроса семинарского занятия.
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Творческие задания: - составить конспект урока по предложенному заданию, - разработать тематический план распределения учебного материала по гимнастике для определенного класса на четверть). Результат опроса семинарского занятия.
4	Модуль 4. Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	Написание реферата. Творческие задания: - составление студентами плана-конспекта по обучению двигательному действию. Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Результат опроса семинарского занятия.
5	Модуль 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике	Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Составить упражнения женского и мужского многоборья и выполнить их на соревнованиях (практический экзамен). Результат опроса семинарского занятия.

Методические рекомендации для студентов

Гимнастика представляет собой сложно координационный вид двигательной деятельности, который предполагает сгибательно-разгибательные движения в различных направлениях, условиях (взаимодействия с опорой), режиме работы мышц, связанной с включением различных мышечных групп, что предполагает высокий уровень проявления координационных способностей. Это представляет сложность в обучении студентов. Поэтому, необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации, что будет способствовать качественному освоению программного материала:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- развивать координационные способности в условиях учебного процесса;
- овладеть методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений;
- расширять диапазон владения гимнастической терминологией, пополняя словарь гимнастических терминов строевых и общеразвивающих упражнений;
- овладеть навыками страховки и самостраховки в целях травмобезопасности;
- развивать и формировать культуру движения и школу гимнастического стиля;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях повышения технического уровня владения гимнастическими элементами;
- неукоснительно и качественно выполнять домашние задания, в рамках самостоятельной работы.

При подготовке заданий самостоятельно студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю».

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Например, целью может быть показ разных точек зрения на ту или иную личность, а задачами могут выступать описание ее личностных качеств с позиций ряда авторов, освещение ее общественной деятельности и т.д. Обычно одна задача ставится на один параграф реферата.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение

формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2 -3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Процедура защиты реферата. Не позднее чем за неделю до экзамена реферат представляется на рецензию.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов:

- соблюдения формальных требований к реферату
- грамотного раскрытия темы
- умения четко рассказать о представленном реферате

способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.
3. Гимнастическая терминология.
4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
8. Плотность урока и методические приемы ее регулирования.
9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах.
10. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
11. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах, 9-11 классах.
12. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах.
13. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах, 9-11 классах.
14. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах.
15. Акробатика на уроках физической культуры в 5-8 классах.
16. Акробатика на уроках физической культуры в 9-11 классах.
17. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5-8 классах.
18. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах.
19. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
20. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
21. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
22. Гимнастические выступления и праздники.
23. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
24. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.
25. Организация и проведение соревнований по акробатике.
26. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей юных гимнастов.
27. Прогнозирование способностей юных гимнастов, спортивная ориентация, консультация и отбор.

28. Предварительная подготовка юных гимнастов.
29. Начальная подготовка юных гимнастов.
30. Специальная подготовка юных гимнастов.

Электронное тестирование

Для отдельных модулей дисциплины предусмотрены тесты для самопроверки и самоконтроля студентов. Тестовые задания представлены в системе офф-лайн (методический кабинет). Программа позволяет студенту по окончании выполнения тестовой работы определить уровень освоения материала и в зависимости от полученного результата получить представление о необходимости дальнейшего обучения по содержанию пройденного модуля.

Предлагается следующая структура тестовых заданий: **тестовое задание «Одиночный выбор»** – задание закрытого типа, в котором студенту предлагается выбрать верное утверждение из списка ответов.

Инструкция к заданиям. К каждому заданию этой части даны несколько возможных вариантов ответа, в которых имеется один правильный, который и необходимо выбрать.

Пример. Тема: «Строевые упражнения»

1). Интервал: 1 - расстояние по фронту между занимающимися; 2 – расстояние между занимающимися в шеренге; 3 – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;

4 - расстояние между колоннами; 5 - расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

2). Колонна: 1 – расположение занимающихся в затылок друг другу; 2 – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу; 3 – строй, в котором занимающиеся стоят по росту; 4 – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

3). Тыл: 1 – расположение занимающихся спиной в одну сторону; 2 – сторона строя противоположная фронту; 3 – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону; 4 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.

4). Ширина строя: 1 – длина шеренги; 2 – расстояние между флангами; 3 – расстояние от начала до конца строя; 4 – расстояние от начала до конца колонны.

Пример. Тема: «Гимнастическая терминология»

1). Висы на снарядах делятся на: 1 – простые; 2- сложные; 3 – смешанные; 4 – смежные; 5 – отдельные.

2) Конь-махи – два одновременных встречных перемаха называется: 1 -двойной мах; 2 –обводка; 3 –подводка; 4 –скрещение.

3) Положение занимающегося на снаряде, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как: 1- вис; 2 – упор; 3 – хват; 4 – сед.

4) Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие, называют: 1 –элемент; 2) – связка; 3 – соединение; 4 –прыжок.

5) Совокупность элементов и соединений с четким выраженным начальным (вскоком, запрыгивание) и конечным (как правило соскок) элементами называют: 1 – комбинация; 2 – связка; 3 - группа элементов; 4 -совокупность элементов.

Контрольные практические задания

Пример. Контрольное практическое задание «Комбинации на шагах польки»

И.п.- стойка руки на поясе

1-2 - шаг польки с правой руки в стороны

3-4 шаг польки с левой, руки на пояс

5-8- 4 подскока на месте

II 1-2 - шаг польки с правой, руки в стороны

3-4 - шаг польки с левой, руки на пояс

5-8 - 4 подскока с поворотом направо лицом в круг

III 1-4 - 3 шага галопа вправо, руки в стороны в полуприсед на правой, левая вперед на носок.

5-7 - 3 прыжка со сменой ног, руки на пояс

8 - приставить правую

IV 1-4 - 3 галопа влево, руки в стороны, заканчивая в полуприсед на левой, правая вперед на носок

5-7 - 3 прыжки со сменой ног в повороте

8 - приставить левую

Пример. Контрольное задание по проведению подготовительной части школьного урока

Разработать содержательную основу, написать конспект и провести подготовительную часть школьного урока на учебной подгруппе.

Вариант I. 1) Учить построениям в шеренгу и в колонну; 2). Формировать правильную осанку при выполнении приставного шага; 3). Развивать координацию движений при выполнении ОРУ с мячом.

Вариант II. 1). Учить перестроению из одной шеренги в две и обратно; 2). Совершенствовать технику приставного шага; 3). Формировать правильную осанку при выполнении ОРУ с гимнастической палкой.

Вариант III. 1). Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две и обратно; 2). Учить технике переменного шага; 3). Воспитывать чувство коллективизма при выполнении ОРУ в кругу.

Вариант IV. 1). Учить перестроению из одной шеренги в три уступом и обратно; 2). Совершенствовать технику переменного шага в танцевальной комбинации; 3). Развивать пространственную ориентацию и чувство предмета при выполнении ОРУ с обручем.

Пример. Зачетные комбинации по технической подготовке на брусьях р/в для девушек: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж - перемах правой (левой) в упор ноги врозь – хват правой снизу за в/ж, поворот налево с перемахом левой вперед в вис лежа на н/ж – вис присев – подъем толчком двух в упор на в/ж – опускание в упор на н/ж – перемах правой в упор ноги врозь – перемахом левой соскок с поворотом кругом.

Пример. Зачетные комбинации по технической подготовке на перекладине для юношей: Из виса согнувшись, подъем разгибом правой в упор ноги врозь – хват снизу, оборот вперед – поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – отмах, оборот назад – отмах, упор присев – соскок выпрямившись.

Пример проектного задания. Конспект урока физической культуры с гимнастической направленностью для учащихся 5 классов

Задачи:

1. Обучать вскоку в упор присев и соскоку прогнувшись (мальчики) и смешанным висам (девочки).

2. Совершенствовать выполнение висов (мальчики) и акробатических элементов (девочки).

3. Развивать силовые качества.

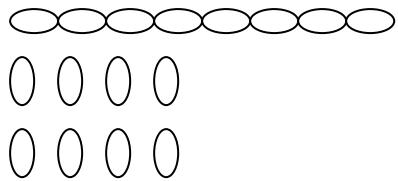
Продолжительность урока: 45 минут.

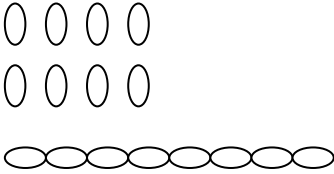
Место проведения: гимнастический зал.

Инвентарь и оборудование:

Перекладина, брусья р/в, козел, 2 мостика, 15 матов, 4 скамейки, магнитофонная запись, карточки-задания.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
-------------	------------	-----------	---

Подготовительная часть	Построение, рапорт, постановка задач	10 минут	Отметить состояние спортивной формы
	Повороты на месте. Ходьба, ходьба на носках и строевым шагом. Бег по диагонали и противходом. Ходьба.		Следить за осанкой, за четкостью выполнения команд.
	Перестроение в колонну по 4 последовательным поворотами в движении с размыканием в движении на 3 шага.		 <p>«Налево в колонну по 4 – МАРШ!»</p>
	Комплекс ОРУ I. И.П. – стойка, руки в стороны 1 - Полуприсед, руки к плечам 2 - Стойка, руки вверх 3 - Круг руками наружу 4 - И.П. 5-8 – тоже с кругом руками внутрь	4x8	Проведение раздельным способом с показа. Следить за осанкой.
	II. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Наклон туловища влево, руки вверх 2 - И.П. 3-4 - То же в другую сторону 5 – Поворот туловища налево, руки вверх 6 - И.П. 7-8 -То же в другую сторону	4x8	Предложить сначала медленный темп, затем быстрый.
	III. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - Упор присев на левой, правая в сторону на носок 2 - И.П. 3 - Наклон назад 4 - И.П. 5-8 - То же в другую сторону	4x8	Указать: при наклоне назад не сгибать ноги, ОЦТ перемещать вперед.
	IV. И.П. – упор сидя сзади. 1 - Группировка сидя 2 - И.П. 3 - Упор сидя углом 4 - И.П.	4x4	Выполнить сначала по разделениям. Подчеркнуть, что положение группировки сегодня встретиться при выполнении кувырков.
	V. И.П. – лежа на спине. 1-2 - Лежа согнувшись 3-4 - И.П.	4x4	Выполнить сначала по разделениям. Указать: чтобы положение было устойчивым (как в висе согнувшись на перекладине) нужно поднять таз и хорошо натянуть ноги.
	VI. И.П. – О.С. 1 - Упор присев	4x4	Упражнение показать . Напомнить, что упражнение

	2 - Прыжок выпрямившись 3 - Положение приземления 4 - И.П.		для подготовки к прыжкам.
	XVI. И.П. – О.С. 1 - Шаг левой, руки вверх – вдох 2 - Приставить левую в И.П. – выдох 3-4 - То же	4x4	Выполнять за учителем с постепенным замедлением. Дыхание не задерживать.
	Обратное перестроение из колонны по 4 в колонну по одному		 «Слева, налево в обход в колонну по одному ШАГОМ – МАРШ!!»
Основная часть	1 и 2 отделения мальчиков - перекладина и опорный прыжок 1 и 2 отделения девочек - брусья р/в и акробатика	25 мин.	
	<u>Мальчики</u> <u>Перекладина</u> 1. Вис присев – вис углом – вис лежа – прогибаясь встать 2. Из вися стоя сзади вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – вис согнувшись – задание 1 3. То же, но из вися лежа 10 раз сгибание и разгибание рук	10-12 мин 2 2 2-3	Задания выполнять по карточкам Выполнять по 2 человека. Разделиться по парам для страховки. Выполнять по 2 человека со страховкой. Это задание проверить на оценку. Назвать уч-ся положительные оценки.
	<u>Прыжок</u> 1. Стоя на скамейке соскок прогнувшись 2. Стоя на мостике, руки на козле (горке матов) 3 толчка ногами 3. С разбега наскок на мостик и толчок, ставя руки на козла (горку матов) 4. То же и вскок в упор присев соскок выпрямившись (прогнувшись)	10-12 м. 3-4 1 2 3-4	Разделить уч-ся на 2 группы: не освоившие вскок все задания выполняют на горку матов. 1 Добиваться мягкого и устойчивого приземления. 2 Добиваться толчка ногами с полным их выпрямлением. Предложить показ ученика, владеющего толчком. Напомнить о характере толчка. Предложить показ ученика. Показать страховку. Соскок выполнять сначала выпрямившись, затем прогнувшись.
	<u>Девочки</u> <u>Брусья р/в</u> 1. В вися на в/ж размахивание	10-12 мин	Распределить по парам,

	изгибами – махом вперед соскок 2. В виси на в/ж размахивание изгибами – махом вперед вис присев – вис стоя – вис присев - прыгнуть 3. То же, но в виси стоя выполнить 10 раз сгибаний и разгибаний рук	1 2 2-3	выполнять со страховкой задание показать. Все положения обозначить четко. Выполнять по 2 человека со страховкой
	<u>Акробатика</u> 1. 2-3 кувырка вперед 2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках 4. «Мост» из положения лежа 5. Из положения лежа «мост» - - лечь на спину – стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев – кувырок назад – прыжок прогнувшись	10-12 м. 1 3-4 2-3 2-3 2-3	Все задания выполнять по карточке Выполнять поточно. Следить за дистанцией. Распределиться парами. Выполнять одновременно подгруппой поперек матов под наблюдением партнера. Выполнять одновременно поперек матов. Выполнять в парах под наблюдением или с помощью партнера. Выполнять поточно под наблюдением или с помощью партнера. Это задание оценить. Положительные оценки назвать учащимся.
Заключительная часть	Ходьба в обход. Перестроение в круг парами. Танцевальные упражнения 1. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 8 шагов галопа по линии танца и повернувшись – еще 8 шагов галопа в том же направлении 2. Стоя боком друг к другу, взявшись за руки скрестно 8 шагов польки с правой 3. Соединить 2 и 1 задания	8-10 мин 2-3 2-3 2	Построить в шеренгу. Девочек поставить за мальчиками, объединить в пары и разомкнуть по кругу. Показать задание с учеником. Выполнить под счет, затем под музыку. Задание показать. Выполнить под счет, затем под музыку. Задание показать. Выполнить под музыку.
Ходьба, построение в шеренгу. Подведение итогов. Домашнее задание: в комплекс утренней гимнастики включать сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища и прыжки со скакалкой. Оформить дневники.			

Оценка методики проведения учебно-тренировочного урока происходит по следующим критериям:

оценка	критерии	комментарии
--------	----------	-------------

Отлично	Демонстрация основ техники разучиваемого элемента или комбинации, высокий уровень организации занимающихся на уроке, адекватность подбора подготовительных и подводящих упражнений, высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа, использование адекватных средств и методов в обучении, знание основ гимнастической терминологии, организация педагогического контроля за процессом обучения, решение в индивидуальном задании комплекса педагогических задач (оздоровления, воспитания и образования).
Хорошо	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники, которые влияют на подбор адекватных средств и методов при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом
удовлетворительно	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники, которые влияют на подбор адекватных средств и методов при решении неудовлетворительно поставленной задачи индивидуально задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
неудовлетворительно	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации урока, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность (отсутствие решения оздоровительной, образовательной, воспитательной задач урока).

3) Промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая система промежуточного контроля (зачета)

Требования к зачету по дисциплине «гимнастика»

№ п/п	Виды деятельности	Кол-во баллов (максимум)
1	Посещение аудиторных занятий	10
2	Текущий контроль (работа на практических занятиях)	5
3	Написание реферата	5
4	Творческое задание: (составление танцевальной комбинации на 32 счета; составление комбинации со скакалкой на 16 счетов; составление группового (5-6 человек) упражнения с обручем на 32 счета; составление группового упражнения с мячом на 32 счета; составление и проведение с группой комплекс РГ для	20

	школьников)	
5	Контрольное задание по проведению подготовительной части урока	5
6	Компьютерное тестирование	5
7	Контроль показа упражнений на снарядах на практическом занятии: (перекладина, брусья р/в, конь-махи, брусья, кольца, бревно, в/у, опорный прыжок, канат)	30
8	Собеседование	5
9	Сдача зачета по дисциплине (по инициативе студента, если его не устраивает заработанная оценка)	15

Вопросы к зачету:

1. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
2. Характеристика систем гимнастики в Европе в ХУШ и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
3. Характеристика Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
4. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).
5. Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
6. Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время).
7. Советские и Российские гимнасты на международной арене.
8. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
9. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
10. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
11. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
12. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
13. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
14. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
15. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
16. Правила и форма записи обще развивающих, акробатических и вольных упражнений.
17. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
18. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
19. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
20. Виды страховки и помощи; само страховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
21. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
22. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
23. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
24. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

25. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
26. Характеристика и классификация простых прыжков.
27. Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
28. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
29. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
30. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

Критерии оценки:

Баллы	86 и более	70-85	50-69	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Оценка по дисциплине выставляется по трем показателям, выполненным на положительную оценку: практическому разделу, методике организации и проведения индивидуальных заданий, теоретическому разделу.

Практический экзамен по гимнастике оценивается по следующим критериям: выполнить комбинации видов мужского (женского) многоборья, продемонстрировав технику исполнения с суммой оценок в многоборье:

Оценка	баллы	
	мужчины	женщины
Отлично		
Хорошо	54,0	45,0
удовлетворительно	48,0	32,0
	42,0	24,0

Теоретический экзамен по гимнастике оценивается по рейтинговой системе учета успеваемости студентов: допуск к зачетно-экзаменационной сессии – от 40 баллов.

Итоговый рейтинг: 50-69 баллов – «удовлетворительно».

70-85 баллов – «хорошо».

86-100 баллов – «отлично».

Критерии оценки знаний студентов

«отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Окончательная оценка по гимнастике выводится путем среднеарифметического значения всех трех критериев - практического, методического и теоретического компонентов.

**Балльно-рейтинговая система промежуточного контроля (экзамена)
Требования к экзамену по дисциплине «гимнастика»**

№ п/п	Виды деятельности	Кол-во баллов (максимум)
1	Посещение аудиторных занятий	10
2	Текущий контроль (работа на практических занятиях)	5
3	Написание реферата	5
4	Проведение урока по гимнастике посвященного изучению и совершенствованию техники одного из элементов	5
5	Компьютерное тестирование	5
6	Составление конспекта урока по предложенному заданию	5
7	Составление тематического плана распределения учебного материала по гимнастике для определенного класса на четверть	5
8	Собеседование	5
9	Составление плана-конспекта по обучению двигательному действию	5
10	Составление комбинаций женского и мужского многоборья	15
11	Выполнение комбинаций женского и мужского многоборья на соревнованиях (практический экзамен)	5
12	Сдача экзамена по дисциплине (по инициативе студента, если его не устраивает заработанная оценка)	30

Критерии оценки:

Баллы	86 и более	70-85	50-69	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ:

1. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
5. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
6. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
8. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
9. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
10. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).
11. Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
12. Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время).
13. Советские и Российские гимнасты на международной арене.
14. Современные тенденции развития гимнастики.
15. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
16. Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
17. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике.
18. Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
19. Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
20. Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
21. Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
22. Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
23. План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
24. Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
25. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
26. Основные термины обще развивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
27. Правила и форма записи обще развивающих, акробатических и вольных упражнений.
28. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
29. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
30. Виды спортивной подготовки гимнастов и их характеристика.
31. Этапы подготовки юных гимнастов: отбор и начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее мастерство; их характеристика.
32. Ведущие способности гимнастов и способы их изучения.

33. Развитие способностей гимнастов в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и во внеурочное время.
34. Дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся гимнастикой в процессе их спортивной подготовки.
35. Методы педагогического контроля в гимнастике.
36. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
37. Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
38. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
39. Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
40. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
41. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
42. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
43. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).
44. Разучивание упражнения (уточнение представления об упражнении, устранение ошибок).
45. Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование техники изучаемого упражнения.
46. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект).
47. Виды учета, используемые в учебно-тренировочном процессе по гимнастике, их содержание и назначение.
48. Определение понятия «техника гимнастических упражнений» и общие закономерности лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
49. Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразличного и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения.
50. Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многозвенная система.
51. Характеристика инерции и момента инерции применительно к движениям тела человека (на примере отдельного гимнастического упражнения).
52. Характеристика количества движения и момента количества движения применительно к движениям тела человека (на примере подъема махом вперед или назад на брусках).
53. Техника вращательных движений (поворота) в условиях опорного и без опорного положения тела.
54. Характеристика отталкивания, высота отталкивания, условия в которых может осуществляться, создание вращательного импульса вокруг поперечной оси тела. Приземление.
55. Реактивные движения, реактивная сила снаряда (и человеческого тела), хлестовые движения.

56. Техника маховых упражнений. Силы, действующие на тело гимнаста и учет их при обучении маховым упражнениям.
57. Характеристика силовых упражнений в гимнастике. Режим работы мышц.
58. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
59. Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
60. Значение правил соревнований по гимнастике (единая система оценки выполнения упражнений, единые требования для гимнастов любого возраста и подготовленности, тренеров и судей, получение объективной оценки; знание правил соревнований занимающимися и тренерами).
61. Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований.
62. Порядок выступления участников и команд в квалификационных, командных, лично-командных и личных соревнованиях. Определение победителей личного и командного первенства. Понятие о разрядном и уравнительном коэффициенте.
63. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Их права и обязанности.
64. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки.
65. Организация и методика подготовки гимнастического праздника.
66. Задачи, средства, методы и формы организации занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
67. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
68. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений без предмета.
69. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений на гимнастической стенке.
70. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений на гимнастической скамейке.
71. Характеристика и классификация упражнений в метании. Школа мяча П.Ф.Лесгафта.
72. Характеристика и классификация простых прыжков.
73. Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
74. Характеристика и классификация опорных прыжков.
75. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
76. Задачи научной работы по гимнастике.
77. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
78. Обще развивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.
79. Упражнения на брусьях (низкие, средние) их характеристика и классификация.
80. Упражнения на брусьях разной высоты, их характеристика и классификация.
81. Упражнения на перекладине (низкая, высокая), их характеристика и классификация.
82. Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация.
83. Упражнения в лазании (характеристика и классификация).
84. Упражнения на бревне, их характеристика и классификация.
85. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика / Г.А. Баландин. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. – Вып. 4. – 72 с.
2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 330 с.
3. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений / М.Л. Журавин и [др.]. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.
4. Журавина, М.Л. Гимнастика: учебное пособие для вузов / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия 2005. - 3-е изд. - 448 с.
5. Журавин, М.Л. Гимнастика: учебник / Под ред. М.Л. Журавина. -М.: Академия, 2008. - 5-е изд. - 448 с.
6. Кучкильдин, С.К. Гимнастика: нестандартный подход: / С.К. Кучкильдин. - М.: Чистые пруды; библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», 2008. - Вып. 20. - 32 с.
7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с.
2. Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.2. – 216 с.
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Панова, И.П. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. учебно-методическое пособие / И.П. Панова, И.Е. Шанина. - Липецк: ЛГПУ, 2009. – 175 с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.: ГУМАНИТ, изд. Центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.
6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для пед. училищ. - М.: Просвещение, 1989. - 253 с.
7. Смолевский, В.М., Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев.: «Олимпийская литература», 1999 - 462 с.
8. Шанина, И.Е. Упражнения художественной гимнастики без предмета. / И.Е. Шанина, И.П. Кравцевич - Липецк: ЛГПУ, 2001. – 43 с.

в) ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. http://dbs.sfedu.ru/pls/rsu/umr.umr.show?p_per_id=-4000696 - учебно-методические ресурсы Тулупчи Н.В.
2. <http://incampus.ru/campus.aspx?id=10751483#&tab=3>
3. www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт»
5. <http://1september.ru> - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»:

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ГИМНАСТИКА»

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;
- лекционные аудитории, семинарские классы; учебно-научная лаборатория;
- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;

- оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по гимнастике;
- мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- технические средства: музыкальные центры, синтезатор.

Глоссарий основных понятий дисциплины

Вис - положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Гимнастика - это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости

Группировка - положение согнувшись с захватом согнутых ног.

Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне (один шаг, или вытянутая вперед рука).

Интервал - расстояние между обучаемыми стоящими в шеренге (ширина ладони на уровне плеч).

Интенсивность нагрузки - это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

Замыкающий – учащийся, двигающийся в колонне последним.

Кач - колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

Колонна – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Круг – а) движение руками (рукой) по окружности на 360^0 ; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360^0 путем перемахов над снарядом или полом.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Мах – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении.

Моторная плотность урока – это отношение времени выполнения физических упражнений умноженное на 100% ко времени всего урока

Навык - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения.

Наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения.

Направляющий – учащийся, двигающийся в колонне первым.

Объем нагрузки - это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

Общая плотность урока - это полезное время, использованное на уроке учениками на все виды деятельности (слушание объяснений учителя, просмотра и выполнения упражнений, различных других заданий и т.д.) ко времени всего урока (45 мин).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения различными частями тела и их сочетания, направленные на общее и локальное развитие мышц, систем организма человека, его форм и функций.

Одноименные движения – движения, совпадающие по направлению со стороной конечности: правой вправо или левой влево.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Поворот – движение тела вокруг своей продольной оси.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой).

Подъем – переход в упор из виса или более низкого упора.

Помощь - внешнее воздействие на ученика, облегчающее ему выполнение упражнений. Различают следующие виды помощи: *проводка* - действия педагога, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его части, фазе; *фиксация* - задержка ученика педагогом в определенной точке движения; *подталкивание* - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх; *поддержка* — кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз; *подкрутка* - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;

Присед – положение на согнутых ногах опорой на носках

Прикладные упражнения – это упражнения, связанные с развитием (сохранением) основных, уже освоенных занимающимися навыков и умений. В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднятие и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий и другие.

Прыжки опорные – выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Пульсовая кривая – линия, характеризующая нагрузку на организм занимающихся в течение урока. На основании показателей пульса (частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд) выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока.

Работоспособность - это потенциальная способность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Равновесие – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

Разноименные движения – движения, противоположные по направлению стороне конечности: правой влево или левой вправо.

Самостраховка - умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений.

Сед – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

Соскок – прыгивание со снаряда.

Спад – переход из упора в вис или более низкий упор.

Стойка – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

Страховка - это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела.

Строй – установленное размещение учащих для совместных действий.

Строевые упражнения (СУ) – совместные или индивидуальные действия в строю.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

Умение - это способность выполнять действие, еще не достигшая наивысшего уровня сформированности, осуществляемая полностью под контролем сознания

Упор – положение с опорой руками, при которой плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

Хват – способ держания за снаряд.

Физическая нагрузка - это физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния тела или исправление какого-либо физического недостатка.

Фланг – правая и левая оконечность развернутого строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению «педагогическое образование» и профилю подготовки «физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Автор (ы):

доцент, кандидат педагогических наук **Панова Ирина Петровна** _____

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин
от 30 августа 2015 г., протокол №8

Зав. кафедрой спортивных дисциплин
доцент, кандидат педагогических наук

/В.Б. Шкляр/

Согласовано:
председатель УМО ФФК и С

/А.В. Чеботарев/

В связи с утверждением нового стандарта Приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 № 91 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)» считать действительной рабочую программу по дисциплине «Гимнастика» в следующей редакции.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса - освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

Задачи курса:

- Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области гимнастики.
- Развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений.
- Формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области гимнастики.
- Формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения исходя из конкретных условий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Гимнастика» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины «Гимнастика» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике гимнастических упражнений и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий гимнастикой; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью проектировать образовательные программы (ПК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы развития гимнастики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие гимнастики в мире;
- роль гимнастики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в гимнастике;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий гимнастической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в гимнастике;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в гимнастике;

- методы и организацию комплексного контроля в занятиях гимнастикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере гимнастики.

Уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий гимнастической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий гимнастической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения гимнастических занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе гимнастики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по гимнастике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Владеть:

- методикой обучения гимнастическим упражнениям различных категорий занимающихся;
- основными гимнастическими упражнениями на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;
- навыками осуществления профессиональной деятельности;
- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ГИМНАСТИКА»

Общая трудоемкость дисциплины для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 7 зачетных единиц, общая трудоемкость 216 часа, контактных - 173 часа, самостоятельных - 43 часа, 1 зачет, 1 экзамен.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура и содержание дисциплины

№ п / п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа										Сам. раб.
		Всего		Лекции		Практ. бол. группы		Практ. мал. группы		Индив.		
		зач. ед.	час.	ауд	КС Р	ауд.	КСР	ауд.	КСР	ауд	КСР	
1	Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология		31	2		19						10
2	Упражнения гимнастического многоборья		77	2		50						25
Итого в 1 семестре		3	108	4		69						35
1	Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе		36,2	2		32					0,2	2
Итого во 2 семестре		1	36,2	2		32					0,2	2
зачет												
2	Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика		36,3	2			0,3	28				6
Итого в 3 семестре		1	36,3	2			0,3	28				6
1	Организация и проведение соревнований по гимнастике		36,1	2			1,8	32			0,3	
Итого в 4 семестре		2	36,1	2			1,8	32			0,3	
экзамен – 36 часов												

5.2. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1	Модуль 1. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология.	<p>Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике.</p> <p>Методические принципы выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Методические принципы ритмического воспитания. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.</p> <p>Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Прикладные упражнения.</p> <p>Причины возникновения травм. Профилактика травматизма. Виды страховки и разновидности помощи. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и их применение. Термины, применяемые в различных видах гимнастики. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.</p>
2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	<p>Акробатические упражнения. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седь, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.</p> <p>Опорные прыжки. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек.</p> <p>Вольные упражнения. Вольные упражнения (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без.</p> <p>Методика изучения вольных упражнений.</p> <p>Упражнения на снарядах. Учебные комбинации из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.</p>
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	<p>Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.</p> <p>Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.</p> <p>Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).</p>

		Особенности организации занятий гимнастикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
4	Модуль 4. Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Биомеханика и причины ее возникновения. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание, приземление Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения.
5	Модуль 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике	Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчётная документация. Составить упражнения женского и мужского многоборья и выполнить их на соревнованиях (практический экзамен).

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ

Лекция 1 (2 часа). Характеристика и содержание дисциплины «Гимнастика».

Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике.

Методические принципы выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Методические принципы ритмического воспитания. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.

Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

Лекция 2 (2 часа) Гимнастическая терминология

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и их применение. Термины, применяемые в различных видах

гимнастики. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста.

Лекция 3 (2 часа). Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий гимнастикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Лекция 4 (2 часа). Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.

Биомеханика и причины ее возникновения.

Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Умения и навыки в гимнастике.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения.

Лекция 5 (2 часа). Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Положение о соревнованиях. Заявки.

Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 семестр

Занятие № 1

Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд).

Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом).

«Ритм». Построение простых ритмических рисунков. Передвижения в заданном ритме. Команды и распоряжения.

«Метроритм». Ведение счета под музыку в соответствии с простыми музыкальными размерами. Разновидности ходьбы и бега. Простые танцевальные шаги. Прыжки толчком двух ног.

Скакалка. Элементы работы: вращения, круги, переводы, прыжки, броски и ловля. Составление индивидуальных комбинаций со скакалками на 16 счетов.

Занятие № 2

Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Передвижения налево и направо в обход, по диагонали, противходом, змейкой. Прыжки в сочетании с поворотами.

«Жанры». Ведение счета под музыку в соответствии с жанром и размером. «Структура музыкального произведения». Подача команд на переход от одного движения к другому в соответствии с музыкальным синтаксисом.

Повороты на двух.

Прыжки толчком одной.

Мяч. Элементы работы: перекаты, выкруты, броски, отбивы и ловля.

Занятие № 3

Строевые упражнения. Передвижения по малому, среднему и большому кругу.

«Темп». Подчинение темпа движений под темп музыки. Шаги польки.

Повороты на одной.

Акробатика: разновидности равновесий, сочетание и с поворотами. Разучивание гимнастических связок с мячом.

Составление групповых комбинаций с мячом из построений: шеренга, колонна и круг на 32 счета.

Занятие № 4

«Динамические оттенки». Различие выразительности движений в связи с различными оттенками громкости в музыке. «Диапазон. Регистры». Движения в соответствии с высотой звучания музыки.

Сочетание прыжков и поворотов. Вальсовые шаги и повороты. Шаги мазурки. Подбивные прыжки. Прыжки с поворотом.

Обруч. Элементы работы: вращения, перекаты, махи, круги, броски и ловля. Разучивание гимнастических связок с обручем.

Занятие № 5

«Артикуляция». Выражение действий посредством артикуляции в музыке. «Характер музыкального произведения». Соответствие музыки и движений по всем средствам выразительности. Упражнения на сочетаемость характера музыки и характера движений.

Вальсовая дорожка, вальсовые шаги по квадрату в парах.

Акробатика: кувырок, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок. Составление групповых комбинаций с обручем из построений: две шеренги (лицом друг к другу), две колонны и круг на 32 счета.

Занятие № 6

Все разновидности ходьбы, бега, прыжков, повторов, танцевальных шагов в сочетании с акробатикой. Составление связок для вольных упражнений без предмета.

Подбор фонограмм для индивидуальных вольных упражнений. Работа по соответствию музыкальных и гимнастических композиций. Отработка элементов.

Занятие № 7

Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

Разминка в движении. Повторение всех элементов, составляющих комбинацию без предмета. Индивидуальный показ вольных упражнений под собственную фонограмму на оценку.

Занятие № 8

Разминка в движении. Перекаты в группировке. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для детей младших классов «Бег по кругу», «Приходи сказка».

Занятие № 9

Разминка в движении. Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для учащихся средних классов «Красная шапочка», «Буратино».

Занятие № 10

Разминка в движении. Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для школьников старших классов «На роликовых коньках», «Барокко».

Занятие № 11

Хореография. Позиции ног, позиции рук, упражнения у опоры. Demi Plie, grand plie, battement tendu, double battement tendu, battement frappe, battement fondu, battement soutenu. Упражнения без опоры. Повторение предыдущего материала. Полупальцы, rond de jambe im lair, rond de jamb parterre, dereloppe, relere, temps lie. Хореографический комплекс «Менуэт», «На тему Моцарта».

Учебная практика по проведению комплексов ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Анализ. Оценка.

Занятие № 12

Разминка в движении. Акробатика: кувырки, перевороты в сторону, стойки на руках со сменой ног. Разучивание комплекса ритмической гимнастики в джазовом стиле «Вместе с Армстронгом».

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в хореографическом стиле. Комплекс составляется с участием и помощью преподавателя. Музыка используется классическая. Анализ. Оценка.

Занятие № 13

Разминка в движении. Акробатика: перевороты в сторону с двух и с одной, в сочетании с шагами галопа. Разучивание комплекса ритмической гимнастики в русском стиле «Кадриль».

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в джазовом стиле. Фонограмма и используемые упражнения предлагаются преподавателем. Анализ. Оценка.

Занятие № 14

Разминка в движении. Силовая подготовка. Разучивание комплексов ритмической гимнастики в стиле «Диско», «Африк Симон», «Улыбнись!».

Учебная практика. Проведение комплекса ритмической гимнастики в русском стиле. Анализ. Оценка.

Занятие № 15

Разминка с акцентом на растягивание. Акробатика: «мост», «шпагат», «полумост». Разучивание комплекса ритмической гимнастики в стиле «stretch» для использования в заключительной части занятий.

Учебная практика по проведению комплекса ритмической гимнастики в стиле «диско». Анализ. Оценка.

Занятие № 16, 17

Учебная практика по проведению комплексов ритмической гимнастики в различных стилях (возрастная категория на выбор студентов).

Занятие № 18

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Вольные упражнения. Совершенствование кувырка, длинного кувырка, обучение кувырку прыжком.

4. Брусья. Устройство снаряда, упоры (на предплечьях, на руках, упор углом, упор стоя на одном колене), обучение кувырку из седа ноги врозь (мужчины).

5. Конь махи. Устройство снаряда, перемахи одноименные и разноименные в упорах.

Занятие № 19

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Брусья разной высоты. Устройство снаряда. Смешанные висы и упоры (вис присев, вис лежа), седы (сед на бедре, сед углом). Обучение подъему толчком двух в упор на верхнюю жердь.

4. Перекладина низкая. Устройство снаряда. Висы смешанные (стоя, присев, лежа, завесом), упоры (сидя сзади, ноги врозь, ноги врозь вне), перемахи одноименные, разноименные. Обучение подъему правой в упор ноги врозь.

5. Опорный прыжок. Прыжок углом с косого разбега.

Занятие № 20

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Кольца. Висы (вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись), размахивания в висе, соскоки (махом вперед, махом назад).

4. Бревно. Вскоки в упор продольно одноименными перемахами, передвижения (на носках, в полуприседе).

5. Канат. Лазание в три приема.

Занятие № 21

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения);

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом.

3. Вольные упражнения. Обучение равновесию, стойке на руках со сменой ног.

4. Брусья. Обучение: мужчины - подъем махом вперед из упора на руках; женщины - подъем махом вперед из упора на предплечьях.

5. Конь махи. Обучение одноименный круг.

Занятие № 22

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения);

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с обручем.

3. Брусья разной высоты. Обучение: подъем переворотом махом одной, толчком другой; перемах ноги врозь назад из виса лежа.

4. Перекладина низкая. Обучение: оборот вперед. Совершенствование: подъем правой (мужчины). Обучение: подъем переворотом, поворот в упоре ноги врозь (женщины).

5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок боком с косого разбега. Совершенствование: прыжок углом с косого разбега.

Занятие № 23

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с мячом.

3. Кольца. Обучение: выкрут вперед в вис согнувшись (мужчины). Обучение соскок переворотом на низких кольцах (женщины).

4. Бревно. Обучение: равновесие, переменные шаги.

5. Канат. Совершенствование: лазание в три приема.

Занятие № 24

1. Строевые упражнения. Разминка в движении

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом со скакалкой.

3. Вольные упражнения. Обучение: стока на голове и руках, опускание в стойку на коленях (мужчины). Обучение: стойка на лопатках, кувырок через плечо в стойку на коленях (женщины).

4. Брусья. Обучение: кувырок в сед ноги врозь, стойка на плечах – опускание в упор углом (мужчины). Обучение: упор стоя на колене после размахивания (женщины).

5. Конь махи. Обучение: соскок перемахом вперед с поворотом, после перемаха и перехода на тело коня в упор ноги врозь.

Занятие № 25

1. Строевые упражнения. Разминка в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с гимнастическими палками.

3. Брусья разной высоты. Обучение: опускание в вис лежа на н/ж (мужчины). Обучение: опускание в упор на н/ж, соскок углом назад (женщины).

4. Перекладина низкая. Обучение: оборот назад (мужчины). Обучение: спад-подъем завесом (женщины).

5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок в упор присев, соскок выпрямившись.

Занятие № 26

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. Общеразвивающие упражнения на месте отдельным способом с гантелями.

3. Кольца. Обучение: соскок переворотом (мужчины). Совершенствование пройденных элементов (женщины).

4. Бревно. Обучение: поворот в приседе кругом, поворот махом назад.

5. Канат. Обучение: остановка «стоя».

Занятие № 27

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. Общеразвивающие упражнения отдельным способом на гимнастической стенке.

3. Вольные упражнения. Обучение: в/у (1-16 счетов).

4. Брусья. Обучение: соскок углом через обе жерди (женщины). Обучение: соскок ноги врозь с концов через одну жердь с поворотом (мужчины).

5. Конь махи. Обучение: поворот кругом из упора ноги врозь вне с переходом на тело коня в упор и соскок.

Занятие № 28

1. Строевые упражнения. Разминка в движении
 2. Общеразвивающие упражнения отдельным способом на скамейке.
 3. Брусья разной высоты. Обучение спад-подъем завесом с перехватом за в/ж (мужчины), в упор ноги врозь (женщины).
 4. Перекладина низкая. Обучение: соскок отмахом в упор присев (мужчины).
- Совершенствование пройденных элементов.

5. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 29

1. Строевые упражнения. Разминка в движении.
2. Общеразвивающие упражнения отдельным способом со скамейкой.
3. Кольца. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
4. Бревно. Обучение: соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.
5. Канат. Совершенствование: остановка «стоя».

Занятие № 30

1. Вольные упражнения. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
2. Брусья. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
3. Конь махи. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
4. Брусья р/в. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
5. Перекладина низкая. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
6. Бревно. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

Занятие № 30-32

Совершенствование учебных комбинаций на вольных упражнениях, брусьях, коне, брусьях р/в, перекладине, бревне, кольцах, опорном прыжке, канате.

Занятие № 33 (2 часа), 34 (1 час)

Практическая сдача учебных комбинаций на вольных упражнениях, брусьях, коне, брусьях р/в, перекладине, бревне, кольцах, опорном прыжке, канате.

2 семестр

Занятие № 35

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: кувырок назад в стойку на руках; кувырок вперед со стойки на руках (мужчины); два переворота в сторону слитно, мост наклоном назад и встать с помощью (женщины).
3. Брусья. Обучение: подъем разгибом из виса согнувшись на концах брусьев в упор (мужчины); подъем махом назад в упор (женщины).
4. Конь махи. Обучение: круги разноименные назад из упора сзади (мужчины).

Занятие № 36

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Обучение: перемахи ноги врозь вперед и назад из виса лежа на н/ж.
3. Перекладина. Обучение: поворот кругом махом вперед, плечом вперед и назад (мужчины); оборот назад в упоре (женщины).
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину (мужчины); прыжок согнув ноги через козла в длину (женщины).

Занятие № 37

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: подъем силой (мужчины); раскачивание (женщины).
3. Бревно. Обучение: вскок перемахом согнув ногу в упор ноги врозь с прямого разбега.
4. Канат. Обучение: лазание в два приема.

Занятие № 38

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: опускание из стойки на голове в упор лежа (мужчины); стойка на голове и предплечьях с помощью (женщины).
3. Брусья. Обучение: подъем махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах (мужчины); кувырок (женщины).
4. Конь махи. Обучение: скрещения после одноименного перемаха.

Занятие № 39

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Обучение: подъем разгибом из виса лежа на н/ж (мужчины); подъем разгибом в упор на в/ж из виса присев на одной на н/ж (женщины).
3. Перекладина. Обучение: подъемы после спада с перемахом: ноги врозь правой, разгибом, вперед (мужчины); соскок боком с поворотом с опорой одной ногой сбоку о перекладину (женщины).
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину (мужчины); прыжок ноги врозь через коня в ширину (женщины).

Занятие № 40

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: оборот вперед согнувшись из упора (мужчины); повороты в каче (женщины).
3. Бревно. Обучение: поворот на одной ноге, другая согнута вперед после танцевальных шагов.
4. Канат. Обучение: остановка завязывание петель под одной.

Занятие № 41

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: переворот вперед, переворот с опорой на руки и голову (мужчины); шпагат скольжением (женщины).
3. Брусья. Обучение: кувырки вперед и назад со стойки на плечах, стойка на плечах после подъемов махом вперед или разгибом (мужчины); скрещения (женщины).
4. Конь махи. Обучение: соскок боком из упора вне и после перемаха.

Занятие № 42

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Обучение: соскок через стойку на руках на н/ж с поворотом (мужчины); оборот вперед в упоре ноги врозь на н/ж (женщины).
3. Перекладина низкая. Обучение: подъем махом назад с помощью, соскок углом назад с поворотом кругом из виса (мужчины); размахивания в висе (женщины).
4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь назад через козла в длину.

Занятие № 43

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Кольца. Обучение: соскок выкрутом назад (мужчины); соскок махом назад на каче вперед (женщины).
3. Бревно. Обучение: комбинация из 3 разных прыжков.
4. Канат. Обучение: остановка петель под двумя.

Занятие № 44

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Акробатика. Обучение: рондат.
3. Брусья. Обучение: соскок переворотом вперед с опорой на согнутые руки на концах (мужчины); соскок перемахом одной с концов (женщины).
4. Конь махи. Совершенствование изученных элементов.

Занятие № 45

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.
2. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

3. Перекладина. Обучение: соскок дугой из упора (мужчины); подъем силой с помощью (женщины).

4. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 46

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Кольца. Обучение: соскок переворотом ноги врозь (мужчины).

3. Бревно. Обучение: соскок движением в стойку на руках.

4. Канат. Обучение: завязывание «восьмеркой».

Занятие № 47

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Акробатика. Совершенствование изученных элементов.

3. Брусья. Совершенствование изученных элементов.

4. Конь махи. Совершенствование изученных элементов.

Занятие № 48

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

3. Перекладина. Совершенствование изученных элементов.

4. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятие № 49, 50

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

2. Совершенствование изученных элементов на снарядах мужского и женского многоборья.

3 семестр

Занятие № 51

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на бревне (на выбор студента).

Занятие № 52

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях р/в (на выбор студента).

Занятие № 53

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на акробатике (на выбор студента).

Занятие № 54

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на перекладине (на выбор студента).

Занятие № 55

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на кольцах (на выбор студента).

Занятие № 56

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях (на выбор студента).

Занятие № 57

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на коне-махи (на выбор студента).

Занятие № 58

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на опорном прыжке (на выбор студента).

Занятие № 59

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на бревне (на выбор студента).

Занятие № 60

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях р/в (на выбор студента).

Занятие № 61

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики по типу круговой тренировки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (дыхательная гимнастика).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на акробатике (на выбор студента).

Занятие № 62

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики проходами), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (снаряды по кругу).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на перекладине (на выбор студента).

Занятие № 63

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть - эстафета.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на брусьях (на выбор студента).

Занятие № 64

1. Проведение урока: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием предметов), основная часть (обучение и совершенствование гимнастическим элементам); заключительная часть (стретчинг, аутотренинг).

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений на опорном прыжке (на выбор студента).

4 семестр

Занятие № 65

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 66

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на вольных упражнениях с элементами акробатики общей сложностью в 10 баллов.

Занятие № 67

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

3. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 68

1. Проведение урока.

2. Отработка составленных комбинаций на снарядах.

3. Подготовка к практическому экзамену.

Занятие № 69

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 70

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 71

1. Проведение урока.

2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).

3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 72

1. Проведение урока.
2. Составление комбинаций на снарядах женского многоборья сложность в 10 баллов каждая (мужчины).
3. Составление комбинаций на снарядах мужского многоборья сложность в 10 баллов каждая (женщины).

Занятие № 73-79

1. Проведение урока.
2. Отработка составленных комбинаций на снарядах.
3. Подготовка к практическому экзамену.

Занятие № 80, 81

Практический экзамен

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академ. ч.)
1	Модуль 1. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология.	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	15
2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	20
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, выполнение домашних заданий	2
4	Модуль 5. Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	чтение учебника, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	6
5	Модуль 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике	использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	-

7. КОМПЕТЕНСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Методические рекомендации для преподавателей

Курс гимнастики является базовой дисциплиной подготовки специалиста по физической культуре и спорту. Гимнастические группы упражнений продолжают оставаться специфическим средством физического развития и физического воспитания в различных учебно-образовательных учреждениях. Все вышесказанное находит отражение в учебном процессе факультета физической культуры и спорта ЛГПУ.

При реализации учебной дисциплины следует обратить внимание на данные рекомендации:

- учитывать уровень развития физической подготовленности современных выпускников школ;
- принимать во внимание степень развития координационных способностей студента-первокурсника;
- акцентировать внимание на методике обучения строевым, общеразвивающим упражнениям, как базовым умениям, что составляет определенную трудность в освоении дисциплин учебного плана;
- систематически уделять внимание формированию терминологической культуры профессионального общения;
- формировать навыки страховки и само страховки, как профессиональные компетенций;
- стимулировать познавательную активность, тем самым реализуя обратную связь в организации педагогического процесса по гимнастике;
- систематически отслеживать формирование технических навыков освоения учебной программы, проводя контрольные срезы;
- стимулировать повышение теоретических знаний студентов, путем выполнения домашних заданий, в рамках самостоятельной работы.

Оценка по дисциплине выставляется по трем показателям, выполненным на положительную оценку: практическому разделу, методики организации и проведения индивидуальных заданий, теоретическому разделу.

Вид промежуточной аттестации (зачет – 2 семестр, экзамен - 4 семестр)

Средства оценивания:

1) Диагностирующий контроль

Тесты двигательной подготовки, устные опросы, собеседования.

2) Текущий контроль

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1	Модуль 1. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Гимнастическая терминология	Написание реферата. Компьютерное тестирование. Индивидуальные творческие задания: - составить комбинацию со скакалкой на 16 счетов; - составить танцевальную комбинацию на 32 счета; - составить и провести с группой комплекс ритмической гимнастики для школьников. Групповые творческие задания: - составить групповое (5-6 человек) упражнение с обручем на 32 счета; - составить групповое (5-6 человек) упражнение с мячом на 32 счета. Результат опроса семинарского занятия.

2	Модуль 2. Упражнения гимнастического многоборья	Упражнения на снарядах: (перекладина, брусья р/в, конь-махи, брусья, кольца, бревно, в/у, опорный прыжок) Учебная комбинация из пройденных элементов. Техника выполнения и методика обучения. Контрольное задание по проведению подготовительной части школьного урока. Результат опроса семинарского занятия.
3	Модуль 3. Организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Творческие задания: - составить конспект урока по предложенному заданию, - разработать тематический план распределения учебного материала по гимнастике для определенного класса на четверть). Результат опроса семинарского занятия.
4	Модуль 4. Гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика	Написание реферата. Творческие задания: - составление студентами плана-конспекта по обучению двигательному действию. Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Результат опроса семинарского занятия.
5	Модуль 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике	Результат практических занятий: - уметь провести урок гимнастики, - знать команды, технику выполнения и уметь показать упражнения. Составить упражнения женского и мужского многоборья и выполнить их на соревнованиях (практический экзамен). Результат опроса семинарского занятия.

Методические рекомендации для студентов

Гимнастика представляет собой сложно координационный вид двигательной деятельности, который предполагает сгибательно-разгибательные движения в различных направлениях, условиях (взаимодействия с опорой), режиме работы мышц, связанной с включением различных мышечных групп, что предполагает высокий уровень проявления координационных способностей. Это представляет сложность в обучении студентов. Поэтому, необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации, что будет способствовать качественному освоению программного материала:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- развивать координационные способности в условиях учебного процесса;
- овладеть методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений;
- расширять диапазон владения гимнастической терминологией, пополняя словарь гимнастических терминов строевых и общеразвивающих упражнений;
- овладеть навыками страховки и само страховки в целях травмобезопасности;
- развивать и формировать культуру движения и школу гимнастического стиля;

- систематически проводить дополнительные занятия в целях повышения технического уровня владения гимнастическими элементами;
- неукоснительно и качественно выполнять домашние задания, в рамках самостоятельной работы.

При подготовке заданий самостоятельно студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю».

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Например, целью может быть показ разных точек зрения на ту или иную личность, а задачами могут выступать описание ее личностных качеств с позиций ряда авторов, освещение ее общественной деятельности и т.д. Обычно одна задача ставится на один параграф реферата.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2 -3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Процедура защиты реферата. Не позднее чем за неделю до экзамена реферат представляется на рецензию.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов:

- соблюдения формальных требований к реферату
 - грамотного раскрытия темы
 - умения четко рассказать о представленном реферате
- способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.
3. Гимнастическая терминология.
4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
8. Плотность урока и методические приемы ее регулирования.
9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах.
10. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
11. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах, 9-11 классах.
12. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах.
13. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах, 9-11 классах.
14. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах.
15. Акробатика на уроках физической культуры в 5-8 классах.
16. Акробатика на уроках физической культуры в 9-11 классах.
17. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5-8 классах.
18. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах.
19. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
20. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
21. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
22. Гимнастические выступления и праздники.
23. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
24. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.
25. Организация и проведение соревнований по акробатике.
26. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей юных гимнастов.
27. Прогнозирование способностей юных гимнастов, спортивная ориентация, консультация и отбор.
28. Предварительная подготовка юных гимнастов.
29. Начальная подготовка юных гимнастов.
30. Специальная подготовка юных гимнастов.

Электронное тестирование

Для отдельных модулей дисциплины предусмотрены тесты для самопроверки и самоконтроля студентов. Тестовые задания представлены в системе офф-лайн (методический кабинет). Программа позволяет студенту по окончании выполнения тестовой работы определить уровень освоения материала и в зависимости от полученного результата получить представление о необходимости дальнейшего обучения по содержанию пройденного модуля.

Предлагается следующая структура тестовых заданий: **тестовое задание «Одиночный выбор»** – задание закрытого типа, в котором студенту предлагается выбрать верное утверждение из списка ответов.

Инструкция к заданиям. К каждому заданию этой части даны несколько возможных вариантов ответа, в которых имеется один правильный, который и необходимо выбрать.

Пример. Тема: «Строевые упражнения»

1). Интервал: 1 - расстояние по фронту между занимающимися; 2 – расстояние между занимающимися в шеренге; 3 – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;

4 - расстояние между колоннами; 5 - расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

2). Колонна: 1 – расположение занимающихся в затылок друг другу; 2 – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу; 3 – строй, в котором занимающиеся стоят по росту; 4 – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

3). Тыл: 1 – расположение занимающихся спиной в одну сторону; 2 – сторона строя противоположная фронту; 3 – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону; 4 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.

4). Ширина строя: 1 – длина шеренги; 2 – расстояние между флангами; 3 – расстояние от начала до конца строя; 4 – расстояние от начала до конца колонны.

Пример. Тема: «Гимнастическая терминология»

1). Висы на снарядах делятся на: 1 – простые; 2- сложные; 3 –смешанные; 4 – смежные; 5 – отдельные.

2) Конь-махи – два одновременных встречных перемаха называется: 1 -двойной мах; 2 –обводка; 3 –подводка; 4 –скрещение.

3) Положение занимающего на снаряде, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как: 1- вис; 2 – упор; 3 – хват; 4 – сед.

4) Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие, называют: 1 –элемент; 2) – связка; 3 – соединение; 4 –прыжок.

5) Совокупность элементов и соединений с четким выраженным начальным (вскоком, запрыгивание) и конечным (как правило соскок) элементами называют: 1 – комбинация; 2 – связка; 3 - группа элементов; 4 -совокупность элементов.

Контрольные практические задания

Пример. Контрольное практическое задание «Комбинации на шагах польки»

И.п.- стойка руки на поясе

1-2 - шаг польки с правой руки в стороны

3-4 шаг польки с левой, руки на пояс

5-8- 4 подскока на месте

II 1-2 - шаг польки с правой, руки в стороны

3-4 - шаг польки с левой, руки на пояс

5-8 - 4 подскока с поворотом направо лицом в круг

III 1-4 - 3 шага галопа вправо, руки в стороны в полуприсед на правой, левая вперед на носок.

5-7 - 3 прыжка со сменой ног, руки на пояс

8 - приставить правую

IV 1-4 - 3 галопа влево, руки в стороны, заканчивая в полуприсед на левой, правая вперед на носок

5-7 - 3 прыжки со сменой ног в повороте

8 - приставить левую

Пример. Контрольное задание по проведению подготовительной части школьного урока

Разработать содержательную основу, написать конспект и провести подготовительную часть школьного урока на учебной подгруппе.

Вариант I. 1) Учить построениям в шеренгу и в колонну; 2). Формировать правильную осанку при выполнении приставного шага; 3). Развивать координацию движений при выполнении ОРУ с мячом.

Вариант II. 1). Учить перестроению из одной шеренги в две и обратно; 2). Совершенствовать технику приставного шага; 3). Формировать правильную осанку при выполнении ОРУ с гимнастической палкой.

Вариант III. 1). Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две и обратно; 2). Учить технике переменного шага; 3). Воспитывать чувство коллективизма при выполнении ОРУ в кругу.

Вариант IV. 1). Учить перестроению из одной шеренги в три уступом и обратно; 2). Совершенствовать технику переменного шага в танцевальной комбинации; 3). Развивать пространственную ориентацию и чувство предмета при выполнении ОРУ с обручем.

Пример. Зачетные комбинации по технической подготовке на брусьях р/в для девушек: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж - перемах правой (левой) в упор ноги врозь – хват правой снизу за в/ж, поворот налево с перемахом левой вперед в вис лежа на н/ж – вис присев – подъем толчком двух в упор на в/ж – опускание в упор на н/ж – перемах правой в упор ноги врозь – перемахом левой соскок с поворотом кругом.

Пример. Зачетные комбинации по технической подготовке на перекладине для юношей: Из виса согнувшись, подъем разгибом правой в упор ноги врозь – хват снизу, оборот вперед – поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – отмах, оборот назад – отмах, упор присев – соскок выпрямившись.

Пример проектного задания. Конспект урока физической культуры с гимнастической направленностью для учащихся 5 классов

Задачи:

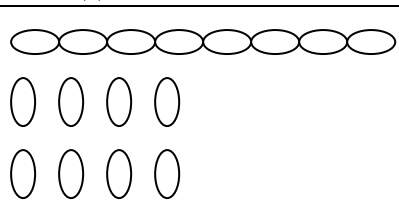
1. Обучать вскоку в упор присев и соскоку прогнувшись (мальчики) и смешанным висам (девочки).
2. Совершенствовать выполнение висов (мальчики) и акробатических элементов (девочки).
3. Развивать силовые качества.

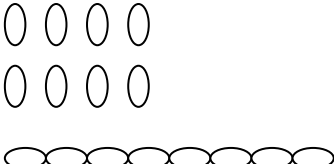
Продолжительность урока: 45 минут.

Место проведения: гимнастический зал.

Инвентарь и оборудование:

Перекладина, брусья р/в, козел, 2 мостика, 15 матов, 4 скамейки, магнитофонная запись, карточки-задания.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания
Подготовительная часть	Построение, рапорт, постановка задач	10 минут	Отметить состояние спортивной формы
	Повороты на месте. Ходьба, ходьба на носках и строевым шагом. Бег по диагонали и противоходом. Ходьба.		Следить за осанкой, за четкостью выполнения команд.
	Перестроение в колонну по 4 последовательным поворотами в движении с размыканием в движении на 3 шага.		 <p>«Налево в колонну по 4 – МАРШ!»</p>

	Комплекс ОРУ I. И.П. – стойка, руки в стороны 1 - Полуприсед, руки к плечам 2 - Стойка, руки вверх 3 - Круг руками наружу 4 - И.П. 5-8 – тоже с кругом руками внутрь	4x8	Проведение раздельным способом с показа. Следить за осанкой.
	II. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Наклон туловища влево, руки вверх 2 - И.П. 3-4 - То же в другую сторону 5 – Поворот туловища налево, руки вверх 6 - И.П. 7-8 -То же в другую сторону	4x8	Предложить сначала медленный темп, затем быстрый.
	III. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - Упор присев на левой, правая в сторону на носок 2 - И.П. 3 - Наклон назад 4 - И.П. 5-8 - То же в другую сторону	4x8	Указать: при наклоне назад не сгибать ноги, ОЦТ перемещать вперед.
	IV. И.П. – упор сидя сзади. 1 - Группировка сидя 2 - И.П. 3 - Упор сидя углом 4 - И.П.	4x4	Выполнить сначала по разделениям. Подчеркнуть, что положение группировки сегодня встретится при выполнении кувырков.
	V. И.П. – лежа на спине. 1-2 - Лежа согнувшись 3-4 - И.П.	4x4	Выполнить сначала по разделениям. Указать: чтобы положение было устойчивым (как в висе согнувшись на перекладине) нужно поднять таз и хорошо натянуть ноги.
	VI. И.П. – О.С. 1 - Упор присев 2 - Прыжок выпрямившись 3 - Положение приземления 4 - И.П.	4x4	Упражнение показать . Напомнить, что упражнение для подготовки к прыжкам.
	XVI. И.П. – О.С. 1 - Шаг левой, руки вверх – вдох 2 - Приставить левую в И.П. – выдох 3-4 - То же	4x4	Выполнять за учителем с постепенным замедлением. Дыхание не задерживать.
	Обратное перестроение из колонны по 4 в колонну по одному		 <p>The diagram illustrates the transition from a 4x4 grid of circles to a single horizontal line of 16 circles. The first two rows each contain four circles. The third row contains four circles with a gap between the second and third circles. The fourth row contains four circles with a gap between the second and third circles. Below these rows is a single horizontal line of 16 circles.</p>

			«Слева, налево в обход в колонну по одному ШАГОМ – МАРШ!!!»
Основная часть	1 и 2 отделения мальчиков - перекладина и опорный прыжок 1 и 2 отделения девочек - брусья р/в и акробатика	25 мин.	
	Мальчики <u>Перекладина</u> 1. Вис присев – вис углом – вис лежа – прогибаясь встать 2. Из виса стоя сзади вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – вис согнувшись – задание 1 3. То же, но из виса лежа 10 раз сгибание и разгибание рук	10-12 мин 2 2 2-3	Задания выполнять по карточкам Выполнять по 2 человека. Разделиться по парам для страховки. Выполнять по 2 человека со страховкой. Это задание проверить на оценку. Назвать уч-ся положительные оценки.
	<u>Прыжок</u> 1. Стоя на скамейке соскок прогнувшись 2. Стоя на мостике, руки на козле (горке матов) 3 толчка ногами 3. С разбега наскок на мостик и толчок, ставя руки на козла (горку матов) 4. То же и вскок в упор присев соскок выпрямившись (прогнувшись)	10-12 м. 3-4 1 2 3-4	Разделить уч-ся на 2 группы: не освоившие вскок все задания выполняют на горку матов. Добиваться мягкого и устойчивого приземления. Добиваться толчка ногами с полным их выпрямлением. Предложить показ ученика, владеющего толчком. Напомнить о характере толчка. Предложить показ ученика. Показать страховку. Соскок выполнять сначала выпрямившись, затем прогнувшись.
	Девочки <u>Брусья р/в</u> 1. В висе на в/ж размахивание изгибами – махом вперед соскок 2. В висе на в/ж размахивание изгибами – махом вперед вис присев – вис стоя – вис присев - прыгнуть 3. То же, но в висе стоя выполнить 10 раз сгибаний и разгибаний рук	10-12 мин 1 2 2-3	Распределить по парам, выполнять со страховкой задание показать. Все положения обозначить четко. Выполнять по 2 человека со страховкой

	<u>Акробатика</u> 1. 2-3 кувырка вперед 2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках 4. «Мост» из положения лежа 5. Из положения лежа «мост» - - лечь на спину – стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев – кувырок назад – прыжок прогнувшись	10-12 м. 1 3-4 2-3 2-3 2-3	Все задания выполнять по карточке Выполнять поточно. Следить за дистанцией. Распределиться парами. Выполнять одновременно подгруппой поперек матов под наблюдением партнера. Выполнять одновременно поперек матов. Выполнять в парах под наблюдением или с помощью партнера. Выполнять поточно под наблюдением или с помощью партнера. Это задание оценить. Положительные оценки назвать учащимся.
Заключительная часть	Ходьба в обход. Перестроение в круг парами. Танцевальные упражнения 1. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 8 шагов галопа по линии танца и повернувшись – еще 8 шагов галопа в том же направлении 2. Стоя боком друг к другу, взявшись за руки скрестно 8 шагов польки с правой 3. Соединить 2 и 1 задания	8-10 мин 2-3 2-3 2	Построить в шеренгу. Девочек поставить за мальчиками, объединить в пары и разомкнуть по кругу. Показать задание с учеником. Выполнить под счет, затем под музыку. Задание показать. Выполнить под счет, затем под музыку. Задание показать. Выполнить под музыку.
Ходьба, построение в шеренгу. Подведение итогов. Домашнее задание: в комплекс утренней гимнастики включать сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища и прыжки со скакалкой. Оформить дневники.			

Оценка методики проведения учебно-тренировочного урока происходит по следующим критериям:

оценка	критерии	комментарии
Отлично	Демонстрация основ техники разучиваемого элемента или комбинации, высокий уровень организации занимающихся на уроке, адекватность подбора подготовительных и подводящих упражнений, высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа, использование адекватных средств и методов в обучении, знание основ гимнастической терминологии, организация педагогического контроля за процессом обучения, решение в индивидуальном задании комплекса педагогических задач (оздоровления, воспитания и

		образования).
Хорошо	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники, которые влияют на подбор адекватных средств и методов при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом
удовлетворительно	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники, которые влияют на подбор адекватных средств и методов при решении неудовлетворительно поставленной задачи индивидуально задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
неудовлетворительно	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации урока, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность (отсутствие решения оздоровительной, образовательной, воспитательной задач урока).

3) Промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая система промежуточного контроля (зачета)

Требования к зачету по дисциплине «гимнастика»

№ п/п	Виды деятельности	Кол-во баллов (максимум)
1	Посещение аудиторных занятий	10
2	Текущий контроль (работа на практических занятиях)	5
3	Написание реферата	5
4	Творческое задание: (составление танцевальной комбинации на 32 счета; составление комбинации со скакалкой на 16 счетов; составление группового (5-6 человек) упражнения с обручем на 32 счета; составление группового упражнения с мячом на 32 счета; составление и проведение с группой комплекс РГ для школьников)	20

5	Контрольное задание по проведению подготовительной части урока	5
6	Компьютерное тестирование	5
7	Контроль показа упражнений на снарядах на практическом занятии: (перекладина, брусья р/в, конь-махи, брусья, кольца, бревно, в/у, опорный прыжок, канат)	30
8	Собеседование	5
9	Сдача зачета по дисциплине (по инициативе студента, если его не устраивает заработанная оценка)	15

Вопросы к зачету:

31. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
32. Характеристика систем гимнастики в Европе в ХУШ и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
33. Характеристика Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
34. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).
35. Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
36. Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время).
37. Советские и Российские гимнасты на международной арене.
38. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
39. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
40. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
41. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
42. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
43. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
44. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
45. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
46. Правила и форма записи обще развивающих, акробатических и вольных упражнений.
47. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
48. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
49. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
50. Виды страховки и помощи; само страховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
51. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
52. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
53. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
54. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

55. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

56. Характеристика и классификация простых прыжков.

57. Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.

58. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).

59. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.

60. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

Критерии оценки:

Баллы	86 и более	70-85	50-69	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Оценка по дисциплине выставляется по трем показателям, выполненным на положительную оценку: практическому разделу, методике организации и проведения индивидуальных заданий, теоретическому разделу.

Практический экзамен по гимнастике оценивается по следующим критериям: выполнить комбинации видов мужского (женского) многоборья, продемонстрировав технику исполнения с суммой оценок в многоборье:

Оценка	баллы	
	мужчины	женщины
Отлично		
Хорошо	54,0	45,0
удовлетворительно	48,0	32,0
	42,0	24,0

Теоретический экзамен по гимнастике оценивается по рейтинговой системе учета успеваемости студентов: допуск к зачетно-экзаменационной сессии – от 40 баллов.

Итоговый рейтинг: 50-69 баллов – «удовлетворительно».

70-85 баллов – «хорошо».

86-100 баллов – «отлично».

Критерии оценки знаний студентов

«отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Окончательная оценка по гимнастике выводится путем среднеарифметического значения всех трех критериев - практического, методического и теоретического компонентов.

**Балльно-рейтинговая система промежуточного контроля (экзамена)
Требования к экзамену по дисциплине «гимнастика»**

№ п/п	Виды деятельности	Кол-во баллов (максимум)
1	Посещение аудиторных занятий	10
2	Текущий контроль (работа на практических занятиях)	5
3	Написание реферата	5
4	Проведение урока по гимнастике посвященного изучению и совершенствованию техники одного из элементов	5
5	Компьютерное тестирование	5
6	Составление конспекта урока по предложенному заданию	5
7	Составление тематического плана распределения учебного материала по гимнастике для определенного класса на четверть	5
8	Собеседование	5
9	Составление плана-конспекта по обучению двигательному действию	5
10	Составление комбинаций женского и мужского многоборья	15
11	Выполнение комбинаций женского и мужского многоборья на соревнованиях (практический экзамен)	5
12	Сдача экзамена по дисциплине (по инициативе студента, если его не устраивает заработанная оценка)	30

Критерии оценки:

Баллы	86 и более	70-85	50-69	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
				о

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ:

86. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
87. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
88. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
89. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
90. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
91. Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
92. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
93. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
94. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
95. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).
96. Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
97. Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время).
98. Советские и Российские гимнасты на международной арене.
99. Современные тенденции развития гимнастики.
100. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
101. Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
102. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике.
103. Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
104. Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
105. Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
106. Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
107. Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
108. План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
109. Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
110. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
111. Основные термины обще развивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
112. Правила и форма записи обще развивающих, акробатических и вольных упражнений.
113. Правила и форма записи упражнений на снарядах.
114. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
115. Виды спортивной подготовки гимнастов и их характеристика.
116. Этапы подготовки юных гимнастов: отбор и начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее мастерство; их характеристика.
117. Ведущие способности гимнастов и способы их изучения.

118. Развитие способностей гимнастов в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и во внеурочное время.

119. Дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся гимнастикой в процессе их спортивной подготовки.

120. Методы педагогического контроля в гимнастике.

121. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.

122. Виды страховки и помощи; само страховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.

123. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.

124. Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.

125. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.

126. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.

127. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

128. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).

129. Разучивание упражнения (уточнение представления об упражнении, устранение ошибок).

130. Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование техники изучаемого упражнения.

131. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект).

132. Виды учета, используемые в учебно-тренировочном процессе по гимнастике, их содержание и назначение.

133. Определение понятия «техника гимнастических упражнений» и общие закономерности лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.

134. Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразличного и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения.

135. Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многозвенная система.

136. Характеристика инерции и момента инерции применительно к движениям тела человека (на примере отдельного гимнастического упражнения).

137. Характеристика количества движения и момента количества движения применительно к движениям тела человека (на примере подъема махом вперед или назад на брусках).

138. Техника вращательных движений (поворота) в условиях опорного и без опорного положения тела.

139. Характеристика отталкивания, высота отталкивания, условия в которых может осуществляться, создание вращательного импульса вокруг поперечной оси тела. Приземление.

140. Реактивные движения, реактивная сила снаряда (и человеческого тела), хлестовые движения.

141. Техника маховых упражнений. Силы, действующие на тело гимнаста и учет их при обучении маховым упражнениям.
142. Характеристика силовых упражнений в гимнастике. Режим работы мышц.
143. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
144. Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
145. Значение правил соревнований по гимнастике (единая система оценки выполнения упражнений, единые требования для гимнастов любого возраста и подготовленности, тренеров и судей, получение объективной оценки; знание правил соревнований занимающимися и тренерами).
146. Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований.
147. Порядок выступления участников и команд в квалификационных, командных, лично-командных и личных соревнованиях. Определение победителей личного и командного первенства. Понятие о разрядном и уравнительном коэффициенте.
148. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Их права и обязанности.
149. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки.
150. Организация и методика подготовки гимнастического праздника.
151. Задачи, средства, методы и формы организации занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
152. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
153. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений без предмета.
154. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений на гимнастической стенке.
155. Характеристика и классификация обще развивающих упражнений на гимнастической скамейке.
156. Характеристика и классификация упражнений в метании. Школа мяча П.Ф.Лесгафта.
157. Характеристика и классификация простых прыжков.
158. Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
159. Характеристика и классификация опорных прыжков.
160. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
161. Задачи научной работы по гимнастике.
162. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
163. Обще развивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.
164. Упражнения на брусьях (низкие, средние) их характеристика и классификация.
165. Упражнения на брусьях разной высоты, их характеристика и классификация.
166. Упражнения на перекладине (низкая, высокая), их характеристика и классификация.
167. Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация.
168. Упражнения в лазании (характеристика и классификация).
169. Упражнения на бревне, их характеристика и классификация.
170. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

8. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика / Г.А. Баландин. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. – Вып. 4. – 72 с.
9. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 330 с.
10. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений / М.Л. Журавин и [др.]. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.
11. Журавина, М.Л. Гимнастика: учебное пособие для вузов / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия 2005. - 3-е изд. - 448 с.
12. Журавин, М.Л. Гимнастика: учебник / Под ред. М.Л. Журавина. -М.: Академия, 2008. - 5-е изд. - 448 с.
13. Кучкильдин, С.К. Гимнастика: нестандартный подход: / С.К. Кучкильдин. - М.: Чистые пруды; библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», 2008. - Вып. 20. - 32 с.
14. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

9. Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с.
10. Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.2. – 216 с.
11. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
12. Панова, И.П. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. учебно-методическое пособие / И.П. Панова, И.Е. Шанина. - Липецк: ЛГПУ, 2009. – 175 с.
13. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.: ГУМАНИТ, изд. Центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.
14. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для пед. училищ. - М.: Просвещение, 1989. - 253 с.
15. Смолевский, В.М., Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев.: «Олимпийская литература», 1999 - 462 с.
16. Шанина, И.Е. Упражнения художественной гимнастики без предмета. / И.Е. Шанина, И.П. Кравцевич - Липецк: ЛГПУ, 2001. – 43 с.

в) ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

4. http://dbs.sfedu.ru/pls/rsu/umr.umr.show?p_per_id=-4000696 - учебно-методические ресурсы Тулупчи Н.В.
5. <http://incampus.ru/campus.aspx?id=10751483#&tab=3>
6. www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт»
5. <http://1september.ru> - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»:

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ГИМНАСТИКА»

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;
- лекционные аудитории, семинарские классы; учебно-научная лаборатория;
- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;

- оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по гимнастике;
- мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- технические средства: музыкальные центры, синтезатор.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению «педагогическое образование» и профилю подготовки «физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Автор (ы):

доцент, кандидат педагогических наук **Панова Ирина Петровна** _____

Рецензент (ы):

доцент, доктор биологических наук **Панов Сергей Федорович** _____

Программа одобрена на заседании:

кафедры спортивных дисциплин
от 10.03.2016 года, протокол № 8

Зав. кафедрой спортивных дисциплин
доцент, кандидат педагогических наук

/В.Б. Шкляр/

Рассмотрено на заседании ученого совета института
от 11.03.2016 года, протокол №5
Председатель Ученого совета

/В.А. Кашкаров/

Согласовано:

Начальник управления
образовательной политики

/Ю.К. Савилов/