

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02.03 Гимнастика- спортивное совершенствование

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная/очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1	1	
Семестр/триместр	3,4	5,6	

Лекции	-	-	
Лабораторные занятия	-	-	
Практические (семинарских) занятия	72.4	36.4	
Консультации	-	-	
Формы промежуточной аттестации	Зачёт – 0,2 Зачёт с оценкой – 0,2	Зачёт – 0,2 Зачёт с оценкой – 0,2	
Иные формы работы			
Контроль	-	-	
Самостоятельная работа	179,6	215,6	

**Всего часов: 252/252**

**Трудоемкость: 7/7 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы: преподаватель Н.А. Леонтьева

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся систему специальных знаний об основных этапах развития гимнастики; дидактических закономерностях в преподавании гимнастики; методах и организации комплексного контроля при занятиях гимнастикой; основах методической деятельности в сфере гимнастики; о факторах риска и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой.

2. Сформировать у обучающихся систему специальных умений, навыков и компетенций в формулировании конкретных задач преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; научить их применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; пользоваться гимнастической терминологией; исправлять ошибки; применять методы врачебно- педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся специальные знания в области гимнастики, обучить новым видам движений, обогатить занимающихся двигательным опытом, формировать организаторские умения и навыки.

2. Развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными умениями и навыками.

3. Формировать организаторские и профессионально - прикладные умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности.

4. Подготовка квалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и аэробике как самостоятельным видам спорта.

**Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li><li>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными осо-</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;</li><li>- методику подготовки гимнастов.</li><li>- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;</li><li>- основы методической деятельности в сфере гимнастики;</li><li>- о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li></ul>

	<p>бенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;</li> <li>- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом.</li> <li>- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;</li> <li>- применять навыки рационального использования учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;</li> <li>- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым гимнастическим упражнениям, в развитии двигательных способностей и находить методику их устранения.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастической терминологией;</li> <li>- навыками написания конспекта урока;</li> <li>- навыками оформления документов планирования учебной работы.</li> <li>- методикой проведения гимнастических упражнений;</li> <li>- методикой оказания помощи и страховки;</li> <li>- методикой исправления ошибок;</li> <li>- технологией судейства соревнований по основным видам гимнастики.</li> </ul>
--	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы гимнастики</b>	<b>144</b>		<b>36</b>		<b>107.8</b>
<b>2</b>	Тема 3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	<b>14</b>		<b>4</b>		<b>10</b>
<b>3</b>	Тема 4. «Гимнастическая терминология»	<b>14</b>		<b>2</b>		<b>12</b>
<b>4</b>	Тема 5. «Строевые упражнения»	<b>12.8</b>		<b>2</b>		<b>10.8</b>
<b>5</b>	Тема 6. «Общеразвивающие упражнения»	<b>22</b>		<b>6</b>		<b>16</b>
<b>6</b>	Тема 7. «Прикладные упражнения»	<b>10</b>		<b>2</b>		<b>8</b>
<b>7</b>	Тема 8. «Прыжки опорные»	<b>28</b>		<b>8</b>		<b>20</b>
<b>8</b>	Тема 9. «Акробатические упражнения»	<b>43</b>		<b>12</b>		<b>31</b>
<b>9</b>	<b>Форма отчетности</b>					
<b>10</b>	Зачет	<b>0,2</b>				
<b>11</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>144</b>		<b>36</b>		<b>179,6</b>
<b>12</b>	<b>Раздел 2. «Методико-практические основы гимнастики»</b>	<b>107.8</b>		<b>36</b>		<b>71.8</b>
<b>13</b>	Тема 1. «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	<b>8</b>		<b>2</b>		<b>6</b>
<b>14</b>	Тема 2. «Организация и проведение соревнований по гимнастике»	<b>8</b>		<b>2</b>		<b>6</b>
<b>15</b>	Тема 3. «Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике»	<b>8</b>		<b>2</b>		<b>6</b>
<b>16</b>	Тема 4. «Вольные упражнения»	<b>12</b>		<b>4</b>		<b>8</b>
<b>17</b>	Тема 5. «Упражнения на брусьях»	<b>12</b>		<b>4</b>		<b>8</b>
<b>18</b>	Тема 6. «Упражнения на перекладине»	<b>12</b>		<b>4</b>		<b>8</b>
<b>19</b>	Тема 7. «Упражнения на брусьях разной высоты»	<b>12</b>		<b>4</b>		<b>8</b>
<b>20</b>	Тема 8. «Упражнения на бревне»	<b>12</b>		<b>4</b>		<b>8</b>
<b>21</b>	Тема 9 «Проведение урока по гимнастике»	<b>23.8</b>		<b>10</b>		<b>13.8</b>
<b>22</b>	Контроль					
<b>23</b>	Консультации					
<b>24</b>	<b>Форма отчетности</b>					
<b>25</b>	Зачёт с оценкой	<b>0,2</b>				
<b>26</b>	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>108</b>		<b>36</b>		<b>71.8</b>
<b>27</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>		<b>72</b>		<b>179.6</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы гимнастики</b>	<b>143.8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>125.8</b>
<b>2</b>	Тема 3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	<b>12.4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		<b>8.4</b>

3	Тема 4. « Гимнастическая терминология»	12.4	4	-		8.4
4	Тема 5. « Строевые упражнения »	14	-	2		12
5	Тема 6. « Общеразвивающие упражнения»	14	-	2		12
6	Тема 7. «Прикладные упражнения»	24	-	2		22
7	Тема 8. «Прыжки опорные»	22	-	2		20
8	Тема 9. «Акробатические упражнения»	45	-	2		43
9	<b>Форма отчетности</b>					
10	Зачет	0,2				
11	<b>Итого за 5 триместр</b>	144	8	10		125,8
12	<b>Раздел 2. « Методико-практические основы гимнастики »</b>	107.8	8	10		89.8
13	Тема 1. « Основы обучения гимнастическим упражнениям»	8.4	2	-		6.4
14	Тема 2. « Организация и проведение соревнований по гимнастике»	10.4	4	-		6.4
15	Тема 3. « Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике»	10	2	-		8
16	Тема 6. «Вольные упражнения»	11	-	1		10
17	Тема 7. «Упражнения на брусках»	12	-	2		10
18	Тема 8. «Упражнения на перекладине»	12	-	2		10
19	Тема 9. «Упражнения на брусках разной высоты»	11	-	1		10
20	Тема 10. «Упражнения на бревне»	11	-	1		10
21	Тема 11 «Проведение урока по гимнастике»	22	-	3		19
22	Контроль					
23	Консультации					
24	<b>Форма отчетности</b>					
25	Зачёт с оценкой	0,2				
26	<b>Итого за 6 триместр</b>	108	8	10		89.8
27	<b>ИТОГО:</b>	252	16	20		215.6

#### Заочная форма обучения

Не реализуется

### III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

#### Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

##### Контрольная работа 1 вариант

1. Подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто называется \_\_\_\_\_

2. Провисание в плечевых, грудинно – ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела характеризуется как \_\_\_\_\_, перечислите его разновидности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Перечислите все простые прыжки используемые в гимнастике

\_\_\_\_\_

4. Положение занимающихся, в котором плечи выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_, перечислите \_\_\_\_\_ его \_\_\_\_\_ разновидности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Графически изобразите положения:

- 1) наклонный выпад вправо;
- 2) сед углом ноги врозь;
- 3) упор стоя согнувшись;
- 4) упор лежа сзади;
- 5) упор лежа на бедре;
- 6) сед согнувшись;
- 7) упор стоя на правом или левом колене;
- 8) выпад вправо с наклоном.

6. Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову характеризуется \_\_\_\_\_ как \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ различают:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Графически изобразите положения:

- 1) упор на предплечьях;
- 2) упор на руках;
- 3) вис прогнувшись (на г/стенке);
- 4) вис согнувшись;
- 5) сед на бедре.

7. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на брусках:

\_\_\_\_\_

при выполнении опорных прыжков:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Перечислите причины травматизма на занятиях по гимнастике \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Построения, перестроения, строевые приемы, размыкания и смыкания характеризуются как \_\_\_\_\_

10. Гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, пояса для страховки, накладки, щиты для метаний, обручи, мячи, гантели, применяемые на уроках гимнастики характеризуются как \_\_\_\_\_

11. Гимнастические упражнения в зависимости от их специфической направленности объединяются в самостоятельные виды гимнастики и классифицируются на:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Передвижение в висе или в упоре (на канате, шесте или лестнице) называется \_\_\_\_\_

13. Стойка или иное положение из которого выполняется гимнастическое упражнение, называется \_\_\_\_\_

14. Перечислите по порядку команды при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре \_\_\_\_\_  
дроблением \_\_\_\_\_ и сведением, \_\_\_\_\_  
разведением \_\_\_\_\_ и слиянием \_\_\_\_\_

### ***Контрольная работа 2 вариант***

1. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову называется: \_\_\_\_\_

2. Провисание в плечевых, грудинно – ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела характеризуется как: \_\_\_\_\_, перечислите его разновидности:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Перечислите все простые прыжки используемые в гимнастике:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Опорные прыжки состоят из фаз: \_\_\_\_\_

5. Графически изобразите положения:

- 1) наклонный выпад вправо;
- 2) сед углом ноги врозь;
- 3) упор стоя согнувшись;
- 4) упор лежа сзади;
- 5) упор лежа на бедре;
- 6) сед согнувшись;
- 7) упор стоя на правом или левом колене;
- 8) выпад вправо с наклоном.

6. Существуют две формы записи гимнастических упражнений: \_\_\_\_\_  
каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы:

---

7. Графически изобразите положения:

- 1) упор на предплечьях;
- 2) упор на руках;
- 3) вис прогнувшись (на г/стенке);
- 4) вис согнувшись;
- 5) сед на бедре.

8. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на брусках:

---

и опорных прыжках:

---

9. Перечислите причины травматизма на занятиях по гимнастике:

---

10. Упражнения, оказывающие избирательное воздействие на отдельные мышцы, группу мышц, части тела и на весь ОДА: \_\_\_\_\_

11. Гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, пояса для страховки, накладки, щиты для метаний, обручи, мячи, гантели, применяемые на уроках гимнастики характеризуется как \_\_\_\_\_

12. Гимнастические упражнения в зависимости от их специфической направленности объединяются в самостоятельные виды гимнастики и классифицируются на:

---

13. Передвижение в висе или в упоре (на канате, шесте или лестнице) называется:

---

14. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на высокой перекладине, брусках р/в \_\_\_\_\_

в вольных и акробатических упражнениях, в упражнениях на бревне \_\_\_\_\_

---

15. Передвижение по полу (снарядам) в положении лежа, в упоре стоя на коленях, называется \_\_\_\_\_

### ***Контрольная работа 3 вариант***

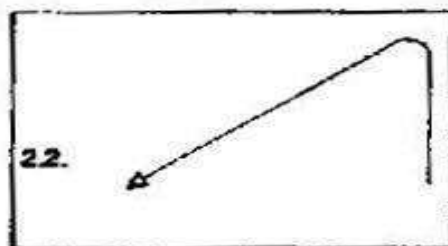
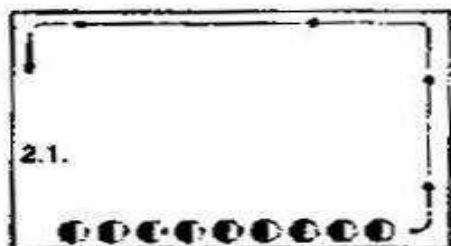
#### **Вариант 1**

1. Раскройте понятия: сомкнутый строй, фланг.  
Приведите примеры расчета строя.

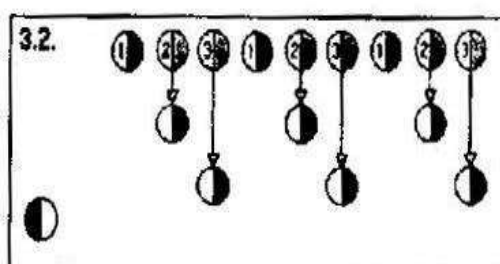
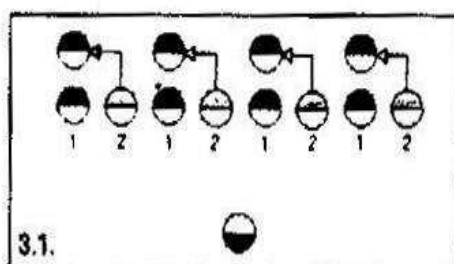


Опишите ошибки при выполнении команды «СТАНОВИСЬ!»

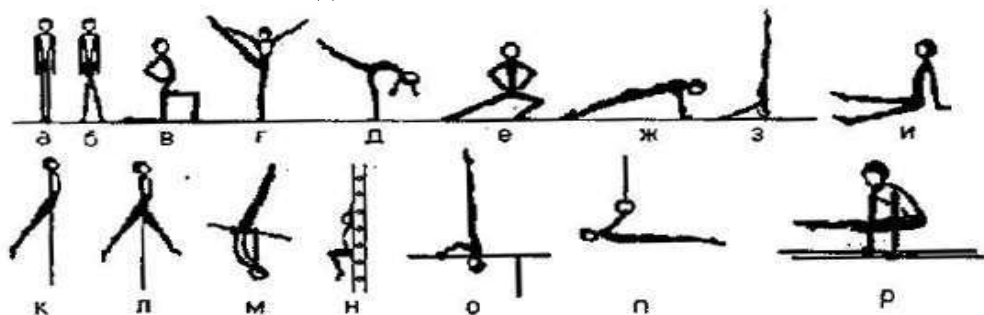
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



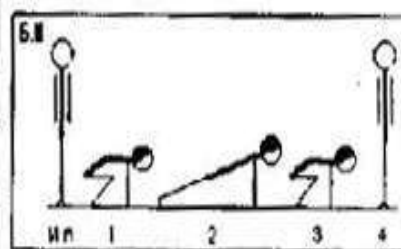
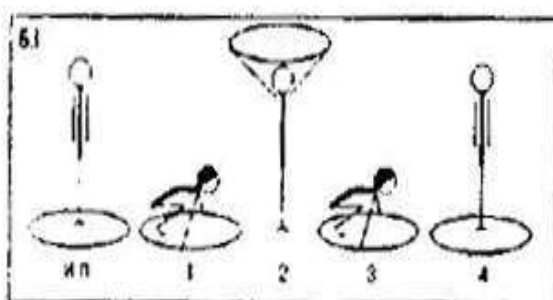
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



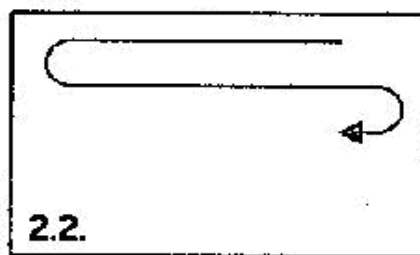
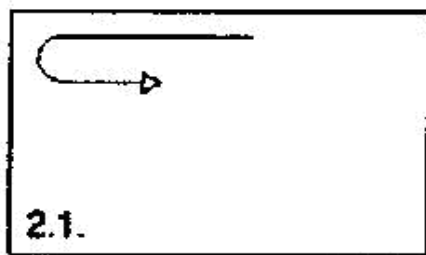
5. Создайте терминологическую запись данных упражнений:



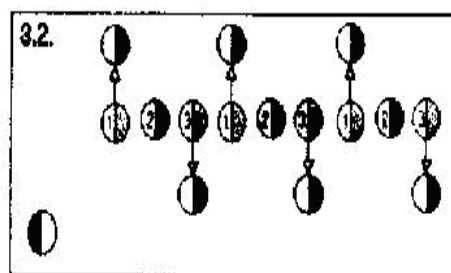
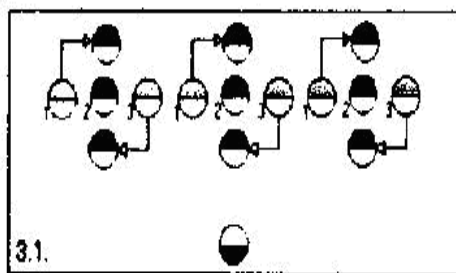
## Вариант 2.

1. Раскройте понятия: разомкнутый строй, направляющий, замыкающий. Опишите ошибки при выполнении команды «РАВНЯЙСЬ!»

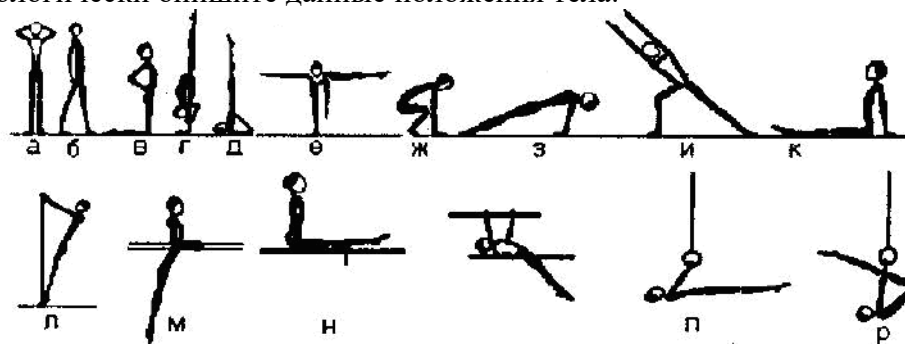
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



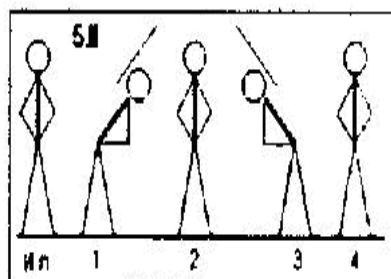
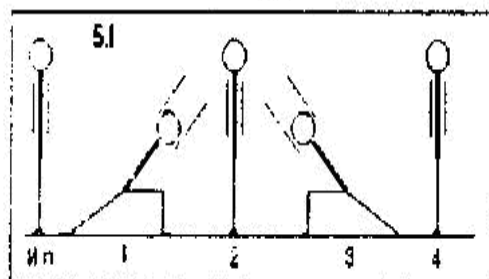
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:

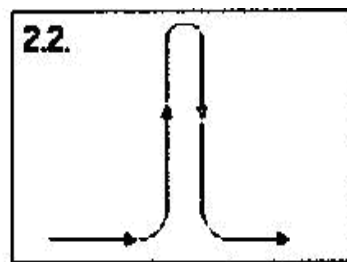
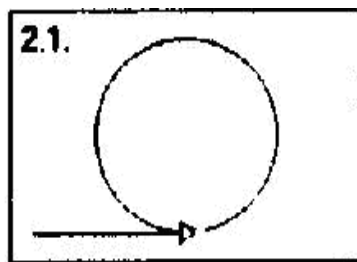


### Вариант 3

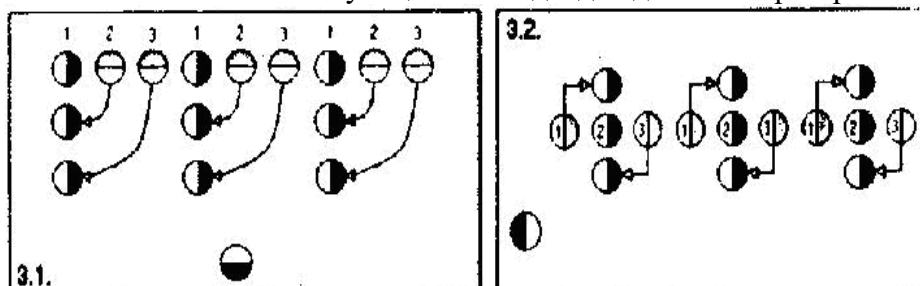
1. Раскройте понятия: шеренга, интервал, предварительная команда, исполнительная команда (привести примеры).

Назовите ошибки при выполнении команды «СМИРНО!».

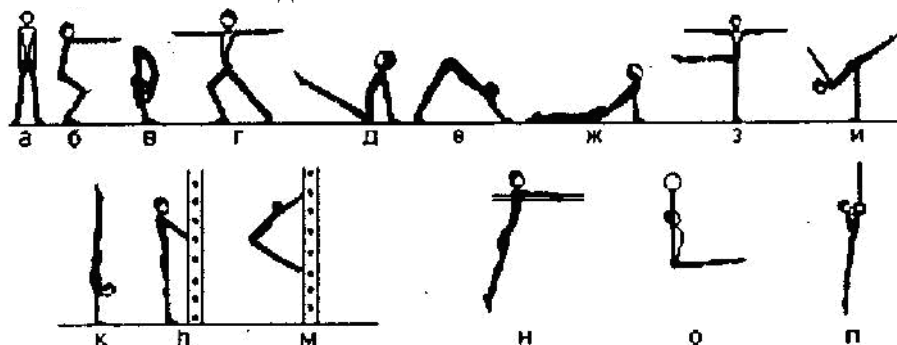
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



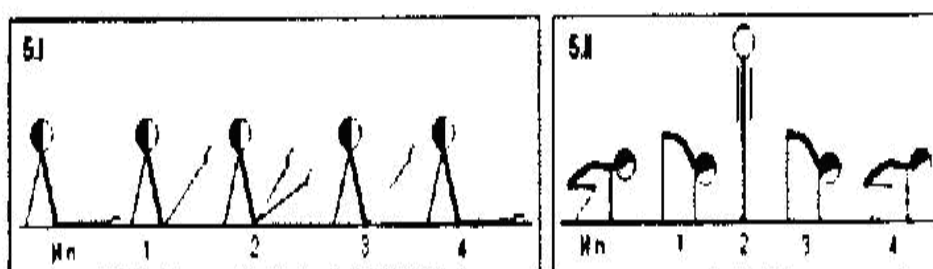
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



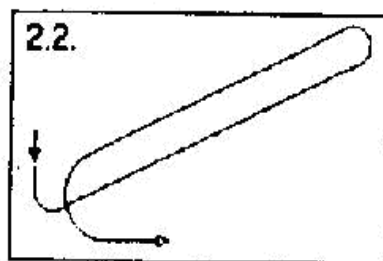
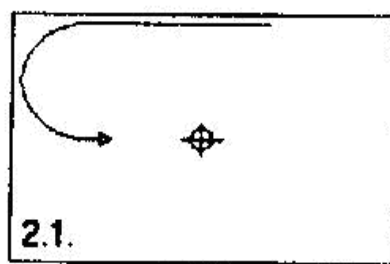
5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:



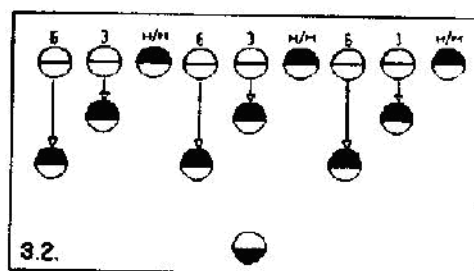
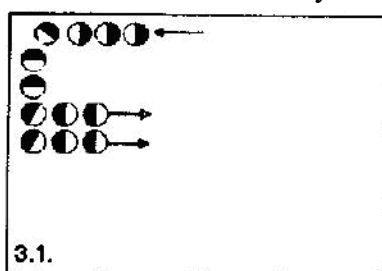
### Вариант 4

1. Раскройте понятия: колонна, дистанция, строевая стойка. Назовите ошибки при выполнении поворотов на месте.

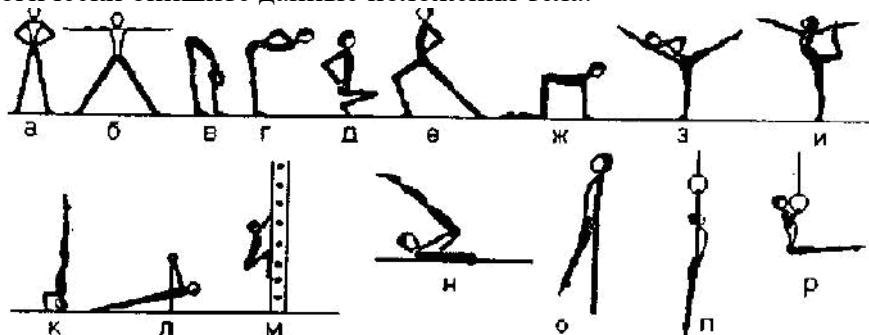
2. напишите команды для выполнения даны видов передвижений:



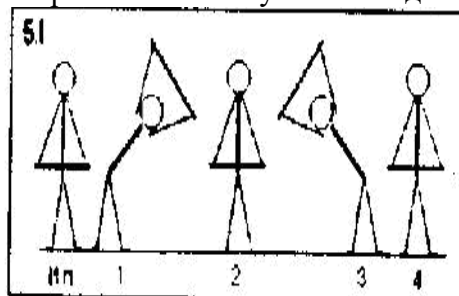
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:



Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету и экзамену.

### Перечень вопросов к зачету

(3,5 семестр очная, очно-заочная форма обучения)

#### Теоретические вопросы:

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая, учебная и научная дисциплина.

2. Гимнастическая терминология: ее значение, характеристика, правила.
3. Способы образования терминов. Термины ОРУ и акробатических упражнений.
4. Правила применения терминов. Термины упражнений на снарядах.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм и причины травматизма. Роль учителя в борьбе с травматизмом на занятиях по гимнастике.
6. Страховка, помощь и самостраховка: значение, виды и методика их применения на занятиях.
7. Строевые упражнения, их характеристика и значение.
8. Осанка (правильная осанка, тип осанки, определение типа осанки). Методика отбора и проведения комплексов упражнений для формирования правильной осанки у младших школьников.
9. Задачи и методические особенности гимнастики, основные виды гимнастики.
10. Возникновение национальных систем гимнастики (французская, немецкая, шведская).
11. Развитие гимнастики во второй половине XIX–начале XX в. (сокольская система).
12. Физкультурные залы, их оборудование, многокомплексные гимнастические снаряды.
13. Дать классификацию прикладным упражнениям (виды групп упражнений, значение, основные термины).
14. Дать классификацию упражнениям на коне с ручками (виды групп упражнений, значение, основные термины).
15. Дать классификацию упражнениям на кольцах (виды групп упражнений, значение, основные термины).
16. Дать классификацию упражнениям на брусках (виды групп упражнений, значение, основные термины).
17. Дать классификацию упражнениям на перекладине (виды групп упражнений, значение, основные термины).
18. Дать классификацию упражнениям на брусках разной высоты (виды групп упражнений, значение, основные термины).
19. Дать классификацию упражнениям на бревне (виды групп упражнений, значение, основные термины).
20. Дать классификацию опорным прыжкам (виды групп упражнений, фазы, значение, основные термины).
21. Гимнастика у древних народов и в средневековье.
22. Гимнастика в эпоху Возрождения.
23. Гимнастика в Новое время.
24. Гимнастика в дореволюционной России.
25. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
26. Правила записи ОРУ без предметов, с предметами, упражнений на гимнастических снарядах.
27. Особенности правил записи акробатических, вольных упражнений и упражнений художественной гимнастики.
28. Гимнастические площадки, их оборудование и технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.
29. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям (общеметодические и специфические).
30. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи, контроль на занятиях гимнастики.

### **Практические вопросы:**

1. Перечислить способы переноски груза.
2. Перечислить простые прыжки.
3. Перечислить упражнения в равновесии.
4. Перечислить упражнения в висах и упорах.

5. Перечислить танцевальные упражнения.
6. Перечислить упражнения для формирования правильной осанки.
7. Перечислить строевые упражнения.
8. Перечислить и показать основные положения и движения для рук, ног, туловища.
9. Перечислить упражнения на перекладине.
10. Перечислить упражнения на брусках.
11. Перечислить упражнения на кольцах.
12. ОРУ (правила записи и проведения).
13. Перечислить упражнения в лазанье и перелезании.
14. Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой.
15. Перечислить опорные прыжки.
16. Перечислить вольные упражнения.
17. Перечислить упражнения на бревне.
18. Перечислить упражнения на брусках.
19. Перечислить упражнения на брусках разной высоты.
20. Перечислить упражнения на перекладине.
21. Перечислить подводящие упражнения для выполнения переворота в сторону.
22. Перечислить подводящие упражнения для выполнения стойки на лопатках, голове и руках, на руках.
23. Перечислить акробатические упражнения.
24. Перечислить подводящие упражнения для выполнения кувырков.
25. Перечислить команды для перестроений из колонны.
26. Перечислить команды для перестроений в движении.
27. Перечислить команды для перестроений из шеренги.
28. Составить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.
29. Составить комплекс упражнений с гимнастическим обручем.
30. Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **Перечень вопросов к зачету с оценкой**

#### **(4,6 семестр очная, очно-заочная форма обучения)**

##### **Теоретические вопросы:**

1. Особенности школьного урока по физической культуре. Требования к уроку, его разновидности по задачам и структуре.
2. Типы уроков физической культуры (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные).
3. Задачи урока физической культуры. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Организация класса.
4. Структура урока физической культуры.
5. Плотность урока (общая, моторная). Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
6. Требования к учителю физической культуры.
7. Особенности методики проведения уроков гимнастики: с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста (формы занятий), организация класса.
8. Приемы регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
9. Обязанности учителя физической культуры, выбор места, голос, осанка, объяснение и показ упражнений, подготовка инвентаря и оборудования.
10. Соревнования по гимнастике: педагогическое и агитационное значение, особенности и виды. Программа соревнований. Положение о соревновании.
11. Назначение, средства подготовительной части урока.
12. Методика проведения подготовительной части урока.
13. Способы проведения комплексов ОРУ.

14. Чередование упражнений в подготовительной части урока.
15. Методика обучения упражнениям в подготовительной части урока.
16. Характеристика и приемы исправления ошибок.
17. Принципы подбора и дозировка ОРУ. Инвентарь, применяемый в подготовительной части урока.
18. Значение, задачи и методика проведения основной части урока.
19. Средства основной части урока. Способы организации основной части урока.
20. Этапы обучения упражнениям в основной части урока. Методика обучения упражнениям на снарядах.
21. Значение мер, обеспечивающих безопасность выполняемых упражнений. Методика исправления ошибок.
22. Значение, задачи и методика проведения заключительной части урока.
23. Средства заключительной части урока.
24. Значение сюжетно-ролевых уроков и подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. Составление плана-конспекта игрового урока.
25. Порядок проведения соревнований. Задачи, значение и содержание гимнастических выступлений и праздников.
26. Работа с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
27. Планирование учебной работы по гимнастике в школе: значение, задачи, виды. Документы планирования и методика их составления.
28. Конспект урока: содержание и методика его разработки.
29. Особенности проведения уроков в сельской местности.
30. Составление упражнений с музыкальным сопровождением. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.

#### **Методические вопросы:**

1. Методика обучения строевым упражнениям.
2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
3. Методика обучения прикладным упражнениям в висах и упорах.
4. Методика обучения упражнениям на коне с ручками.
5. Методика обучения упражнениям на брусках.
6. Методика обучения упражнениям на брусьях р/в.
7. Методика обучения прикладным упражнениям в простых висах.
8. Методика обучения упражнениям на бревне.
9. Методика обучения упражнениям на перекладине.
10. Методика обучения упражнениям на кольцах.
11. Методика обучения опорному прыжку, согнув ноги.
12. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
13. Методика обучения опорному прыжку углом.
14. Методика обучения опорному прыжку боком.
15. Методика обучения упражнениям в равновесии.
16. Методика обучения упражнениям в перелезании.
17. Методика обучения упражнениям в переползании.
18. Методика обучения упражнениям в метании и ловле мяча.
19. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза.
20. Методика обучения лазанию по канату в 2,3 приема.
21. Методика обучения акробатическим упражнениям.
22. Методика обучения танцевальным упражнениям.
23. Методика обучения ОРУ с детьми различных возрастных групп.
24. Методика составления комплекса ОРУ.
25. Методика обучения строевым приемам.
26. Методика обучения построениям и перестроениям.

27. Методика обучения передвижениям.
28. Методика обучения размыканиям и смыканиям.
29. Методика обучения вольным упражнениям.
30. Методика обучения развития отдельных физических качеств: силы, гибкости, координации движений.

#### **Практические вопросы:**

1. Разновидности передвижений, подать команды для их выполнения.
2. Подать команды для перестроения из одной шеренги во 2,3 и обратно; из колонны по одному в количестве по 2, 3 и обратно.
3. Подать команды при перестроении уступами из шеренги и колонны.
4. Подать команды при перестроении захождением отделений плечом.
5. Подать команды при перестроении последовательными поворотами в движении.
6. Подать команды при перестроении дроблением и сведением, разделением и слиянием.
7. Подать команды при построении в колонну, шеренгу.
8. Подать команды при передвижениях.
9. Подать команды при размыканиях и смыканиях.
10. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – сед, положения лежа.
11. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – сед, положения лежа с предметом (палка, обруч, скакалка).
12. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – приседание, упор присев.
13. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с гимнастической стенкой.
14. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с мячом.
15. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с гимнастической скамейкой.
16. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – на осанку.
17. Перечислить простые и смешанные упоры (брусья).
18. Перечислить простые и смешанные висы (перекладина, гимнастическая стенка).
19. Перечислить действия при лазаньи по канату в 2-а и в 3-и приема.
20. Перечислить действия при способах остановок в лазании на канате.
21. Перечислить действия при обороте вперед (перекладина).
22. Показать основные и промежуточные положения ног, рук и движения ими.
23. Перечислить действия занимающихся при переноски груза.
24. Перечислить действия при соскоках махом назад, махом вперед (брусья).
25. Перечислить действия при подъеме разгибом (перекладина).
26. Перечислить действия при подъеме переворотом из виса стоя в упор на н/ж (брусья р/высоты).
27. Перечислить действия при вскоках (бревно).
28. Перечислить действия при подъеме маком вперед, подъеме махом назад (брусья).
29. Показать посредством имитации прямое скрещение и круги двумя (конь с ручками).
30. Перечислить действия при опорном прыжке (согнув ноги, ноги врозь, углом, боком).

### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Основная литература**

1. Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : [12+] / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева и др. – Москва : Спорт, 2020. – 152 с. : ил., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573585> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 118-120. – ISBN 978-5-907225-22-0. – Текст : электронный.

#### **4.2. Дополнительная литература**

1. Терехина, Р.Н. Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике / Р.Н. Терехина, Л.К. Серова. – Москва : Спорт : Человек, 2020. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по



подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596118> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кН

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

#### **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

#### **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

#### **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов: мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи;
- поролоновые маты;
- тренажерные устройства;
- магнезия, нетрадиционное оборудование;

- учебный класс для проведения семинарских самостоятельных занятий, оборудованный аудиторной техникой, слайдами, диафильмами, кинограммами, рисунками, табличным материалом и др. наглядными пособиями;
- комплект электронных презентаций/слайдов,
- презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Для осуществления самостоятельной работы имеются кабинеты, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (УК 2, ауд. 208; Научная библиотека). В учебном корпусе № 2 обеспечен свободный доступ к сети интернет (Wi-Fi).