

02 19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности

« 30 »



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль/программа подготовки Физическая культура

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
1	2/72	18	18		36	Зачет
2	2/72		36		36	Зачет
3	3/108		36		45	Экзамен, 27
Итого	7/252	18	90		115	Зачет, зачет, экзамен, 27

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина "Теория и методика гимнастики" является базовой и служит для формирования навыков для организации и проведения занятий по предмету "Физическая культура" в системе подготовки бакалавров.

Цель дисциплины: формирование теоретической подготовки студентов, овладение практическими навыками, освоение компетенций, приумножение личного (субъектного) опыта, а также приобретение опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины бакалавров являются:

- изучение содержания и системы учебно-воспитательной деятельности учителя;
- развитие и накопление умений и специальных навыков, способствующих достижению поставленных целей конкретно на каждый урок и на весь курс предмета «Физическая культура» в целом.
- формирование у студентов умения наблюдать за учащимися и педагогической деятельностью учителя, анализировать ее и проводить самоанализ учебно-воспитательной работы в период практики:
 - самостоятельное проведение уроков по предмету «Физическая культура» раздел "Гимнастика" с последующим анализом проделанной работы;
- развитие организационно-коммуникативных умений в ходе осуществления внеклассной деятельности (игровой, спортивной, культурно-просветительской);
- приобретение и расширение и профессионально-педагогического опыта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина входит в базовую часть учебного плана направления 44.03.01 Педагогическое образование профиля Физическая культура. Данная дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами смежных курсов: Педагогика, Психология, Теория и методика спорта. Обучающимся для успешного освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходимы знания, умения, навыки по следующим предметам: «Физическая культура», представленные в Образовательном стандарте среднего (полного) общего образования, а также дисциплин ВО ФГОС 3++, которые изучают студенты в 1, 2, 3 и 4 семестрах.

Освоение дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходимо как предшествующее условие (ступень) для следующих учебных дисциплин: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», а также для курсов по выбору «Спортивная подготовка (на примере конкретных видов спорта или дисциплин), «Общая теория спорта» и др.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК-2	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать	Знает: нормативные правовые документы, регламентирующие требования к профессиональной деятельности; психологические основы организации профессионального взаимодействия; методы и технологии (в том числе инновационные) развития области профессиональной деятельности; научнометодическое обеспечение профессиональной деятельности, принципы профессиональной этики

	отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	<p>Умеет: осуществлять исследовательскую деятельность по разработке и внедрению инновационных технологий в области профессиональной деятельности, обрабатывать социальную, демографическую, экономическую и другую информацию с привлечением широкого круга источников на основе использования современных информационных технологий, средств вычислительной техники, коммуникаций и связи, разрабатывать программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности; разрабатывать информационно — методические материалы в области профессиональной деятельности</p> <p>Владеет: осуществлением теоретико-методологического обоснования программ (образовательных, программ сопровождения либо реабилитации); использованием современных информационных технологий, средств вычислительной техники, коммуникаций и связи, составлением индивидуальных программ, планирующей, отчетной и других видах документации; осуществлением методического сопровождения разработки и реализации программ (образовательных, программ сопровождения либо реабилитации);</p>
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>Знает: основные методы и средства организации совместной и индивидуальной деятельности; применение современных средств информационно-коммуникационных технологий при проведении научных исследований; методологические основы учебной и воспитательной деятельности; стандартные методы и технологии, позволяющие решать задачи проектирования образовательной среды; проектирование организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>Умеет: самостоятельно выбирать методологические подходы к организации совместной и индивидуальной деятельности; осуществлять взаимодействие с обучающимися, в том числе с особыми образовательными потребностями в вопросах учебной и воспитательной деятельности; анализировать и применять методы психолого-педагогического проектирования образовательной среды</p> <p>Владеет: принципами и методами проведения проектирования образовательной среды (в том числе совместной и индивидуальной деятельности); организовывать, прогнозировать и проводить анализ учебной и воспитательной деятельности</p>
ОПК-5	Способен осуществлять контроль и оценку формирования	Знает: основные методы и средства профессиональной деятельности; применение современных средств информационно-коммуникационных технологий при проведении научных исследований; методологические основы организации и проведения мониторинговых исследований; стандартные методы и технологии,

	результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	<p>позволяющие решать диагностические задачи в образовании; основы развития и обучения лиц с особыми образовательными потребностями, методы статистической обработки данных научного исследования</p> <p>Умеет: самостоятельно выбирать методологические подходы к разработке исследовательских программ в области мониторинга образовательных результатов обучающихся; осуществлять взаимодействие по разработке и реализации программы преодоления трудностей в обучении; анализировать и применять методы психолого педагогической диагностики, используемые в мониторинге оценки качества результатов и содержания образовательного процесса;</p> <p>Владеет: принципами и методами проведения научных исследований; навыками организации, прогнозирования и проведения мониторинга образовательных результатов обучающихся, навыками разработки и реализации программ преодоления трудностей в обучении</p>
<i>ПК-2</i>	Способен разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные учения в области физической культуры	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часов

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной
-------	-------------------	---------	-----------------	--	---	---

				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		аттестации (по семестрам)
1	Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики	1	1	2			2	1 час/50%	
2	Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии	1	2-3	4			2	1 час/50%	
3	Раздел 3. Гимнастическая терминология	1	4-5	4			2	1 час/50%	Рейтинг - контроль 1
4	Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	1	6	2			2	1 час/50%	
5	Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	7	2			2	1 час/50%	
6	Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений.	1	8	2			2	1 час/50%	
7	Раздел 8. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	1	9	2			2	1 час/50%	
ПРАКТИЧЕСКОЕ ОСВОЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ									
	Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии	1	10				4	1 час/50%	Рейтинг-контроль 2
	Тема 2.1. Строевые приёмы	1	11-12		4		4	1 час/50%	
	Тема 2.2. Перестроения и размыкания	1	13		2		2	1 час/50%	
	Тема 2.3. Разновидности передвижения	1	14		2		2	1 час/50%	
	Раздел 3. Гимнастическая терминология	1	15					1 час/50%	Рейтинг - контроль 3
	Тема 3.1. Терминология ОРУ без предметов	1	16		2		4	1 час/50%	
	Тема 3.2. Терминология ОРУ с предметами	1			2		4	1 час/50%	
	Тема 3.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ	1	17		4		1	1 час/50%	
	Тема 4.1. Методика обучения элементам школьной программы (младшее школьное звено)	1	18		2		1	1 час/50%	

Итого за семестр:				18	18			18/50%	зачет
2 семестр									
Практическое освоение дисциплины									
1	Тема 3.2. Терминология ОРУ с предметами	2	1-2		4		4	1 час/50%	
2	Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание	2	3-4		4		4	1 час/50%	
3	Тема 5.1. Основы музыкальной грамоты	2	5-6		4		4	1 час/50%	Рейтинг контроль 1 -
4	Тема 5.2. Техника выполнения и методика обучения танцевальным шагам	2	7-8		4		4	1 час/50%	
5	Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений.	2	9-10		4		4	1 час/50%	Рейтинг контроль 2 -
6	Тема 7.1 Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе	2	11-12		4		4	1 час/50%	
7	Тема 7.2 Характеристика упражнений гимнастического многоборья	2	13-14		4		4	1 час/50%	
8	Тема 7.3. Техника упражнений женского гимнастического многоборья	2	15-16		4		4	1 час/50%	Рейтинг контроль 3 -
9	Тема 7.4. Техника упражнений мужского гимнастического многоборья	2	17-18		4		4	1 час/50%	
Итого за семестр					36		36	18/50%	зачет
3 семестр									
	Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям.							1 час/50%	
	Тема 4.2 Методика обучения элементам школьной программы (младшее школьное звено)		1-3	6	6	4		1 час/50%	
	Тема 4.3 Методика обучения элементам школьной программы (среднее школьное звено)		5-8	6	6	5		1 час/50%	Рейтинг контроль 1 -
	Тема 4.4 Методика обучения элементам школьной программы (старшее школьное звено)		10-13	6	6	9		1 час/50%	Рейтинг контроль 2 -
	Тема 4.5. Техника упражнений женского гимнастического многоборья		14-17	6	6	9		1 час/50%	Рейтинг контроль 3 -

Тема 4.6. Техника упражнений мужского гимнастического многоборья	18-19	6	6	9	1 час/50%	
Тема 4.7. Подготовительная часть урока гимнастики	20	6	6	9	1 час/50%	
Всего за 3 семестр		36	36	45	18 часов/50%	Экзамен
Итого по дисциплине		18	90	115	54 часа/50%	Зачет, экзамен зачет,

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики

Тема 1 Становление гимнастики как вида спорта.

Содержание темы. Основополагающие этапы развития гимнастики – от сокольской до современной, виды гимнастики, современные гимнасты на мировой спортивной арене.

Раздел 2 Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии

Тема 1 Строевые приёмы

Виды строя. построения.

Тема 2 Перестроения и размыкания

Содержание темы. Перестроение из шеренги в колонну, из колонны по 1 в колонну по 1, по 2, по 4 различными способами.

Тема 3. Разновидности передвижения

Содержание темы. Передвижение по прямой, по диагонали, змейкой.

Раздел 3. Гимнастическая терминология

Тема 1. Терминология ОРУ без предметов

Содержание темы. Положение ног, рук, туловища, перемещение частей тела и название положений и движений.

Тема 2. Терминология ОРУ с предметами

Содержание темы. Положение предмета, перемещение предмета и название положений и движений

Тема 3. Способы ознакомления и проведения ОРУ

Содержание темы. По показу, рассказу, по сочетанию показа и рассказа, по разделениям.

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Тема 1 Методика обучения элементам школьной программы (младшее школьное звено)

Содержание практических занятий. Методика обучения простейшим акробатическим и строевым упражнениям

Тема 2 Методика обучения элементам школьной программы (среднее школьное звено)

Содержание практических занятий. Методика обучения элементам школьной программы среднего звена

Тема 3. Методика обучения элементам школьной программы старшего звена

Содержание практических занятий. Методика обучения элементам школьной программы старшего звена.

Раздел 2 Музыкально-ритмическое воспитание

Тема 1 Основы музыкальной грамоты

Содержание практических занятий. Сильные и слабые доли в музыке, ритмический рисунок

Тема 2 Техника выполнения и методика обучения танцевальным шагам

Содержание практических занятий. Характер музыки, танцевальные движения под музыкальное сопровождение различного характера.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Содержание практических занятий. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений.

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

Содержание практических занятий. Гимнастический стиль как основа правильности выполнения гимнастических упражнений

Тема 2. Характеристика упражнений женского гимнастического многоборья

Содержание практических занятий Виды снарядов женского многоборья и основные упражнения на них

Тема 3. Характеристика упражнений мужского гимнастического многоборья

Содержание практических занятий Виды снарядов мужского многоборья и основные упражнения на них

Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Тема 1. Инвентарь и оборудование, предупреждение травматизма, порядок организации занятий.

Содержание практических занятий. Изучение инвентаря и оборудования, необходимого для занятий гимнастикой в школе. Контроль исправности инвентаря.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Теория и методика гимнастики» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные (лекции и практические занятия), так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Рольевые игры (тема № 1);
- Анализ ситуаций (тема № 2);
- Применение имитационных моделей (тема № 3);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 8);

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

1 семестр

Вопросы к рейтинг-контролю 1 1

I – Постройтесь в одну шеренгу

- 1 – «Постройтесь в одну шеренгу»
- 3 – «В одну шеренгу – становись!»
- 2 – «В одну шеренгу – стройся!»

II – Перестроение из одной шеренги в две, после расчета на 1 и 2-й

- 1 – «Постройтесь в две шеренги»
- 2 – «В две шеренги – стройся!»
- 3 – «В две шеренги – становись!»
- 4 – «Станьте в две шеренги»

III – Перестроение из шеренги уступом после предварительного расчета 9, 6, 3, на месте

- 1 – «На указанное количество шагов – шагом - марш!»
- 2 – «Равнение направо, шагом - марш!»
- 3 – «По расчету, шагом – марш !»
- 4 – «В четыре шеренги шагом – марш !»

IV – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении

- 1 – «Через центр по четыре – марш!»
- 2 – «В колонну по четыре через середину – марш!»
- 3 – «Налево в колонну по четыре – марш!»
- 4 – «В колонну по четыре через центр – марш!»
- 5 – «Четверками налево (направо) – марш!»
- 6 – «В колонну по четыре налево (направо) – марш!»
- 7 – «С поворотом налево (направо) по четыре – марш!»
- 8 – «По четыре через середину – марш!»

V – Расчет группы (отделения) по 2, 3, 4 и т.д. по порядку

- 1 – «По 2, по 3, по 4, по порядку – рассчитайсь!»
- 2 – «На 1-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 3 – «На 4-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 4 – «На 1-й и 2-й, по 3, по 4, по порядку рассчитайсь!»

VI – Выравнивание группы на левый, на правый фланги, середину

- 1 – «Налево – равняйсь!», «Направо – равняйсь!», «На середину – равняйсь!»
- 2 – «Равнение налево!», «Равнение направо!», «Равнение на середину!»
- 3 – «Выровнять носки и повернуть голову налево, направо, на середину!»
- 4 – «Равняйсь!», «Налево - равняйсь!», «На середину – равняйсь!»

VII – Движение в обход

- 1 – «По залу шагом-марш!»
- 2 – «В обход налево (направо) шагом-марш!»
- 3 – «Налево (направо) в обход шагом-марш!»
- 4 – «По границам (налево, направо) зала шагом-марш!»
- 5 – «Налево (направо) в обход походным шагом-марш!»

VIII – Остановка продвигающейся группы без смыкания

- 1 – «На месте – стой!»
- 2 – «Группа, приставить ногу!»
- 3 – «Четче шаг – стой!»
- 4 – «Группа, на месте – стой!»
- 5 – «Группа! – стой!»
- 6 – «Направляющий на месте, группа – стой!»
- 7 – «На месте, группа – стой!»
- 8 – «Группа приставить ногу!»

IX – Изменение длины шага

- 1 – «Идти длинным (коротким) шагом!»
- 2 – «Длинным (коротким) шагом – марш!»
- 3 – «Шире шаг, короче шаг!»
- 4 – «Двигаться шагом в 1 м (0,5 м-ра)!»
- 5 – «Полный шаг, пол-шага!»

X – Изменение скорости движения (в шаге)

- 1 – «Идти часто, редко!»
- 2 – «Чаще шаг, реже шаг!»
- 3 – «Участить шаг, реже шаг!»
- 4 – «Чаще шаг! Ре-же!»
- 5 – «Идти быстро, медленно!»
- 6 – «Ускорить шаг, замедлить шаг!»
- 7 – «Ча-ще, ре-же!»

Вопросы к рейтинг - контролю 2.

Из восьми вариантов записи ОРУ найдите правильный и запишите его номер

1. И.П. – руки на поясе
 - 1 – присесть
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклониться с касанием руками пола
 - 4 – и.п.

2. И.П. – руки поставить на поясницу
 - 1 – сгибая ноги, присесть с опорой руками о пол
 - 2 – встать, поставив руки на пояс
 - 3 – наклониться и достать руками пола
 - 4 – принять и.п.

3. И.П. – согнуть руки и положить их на пояс
 - 1 – приседая, принять упор присев
 - 2 – выпрямляя ноги, руки положить на пояс
 - 3 – согнуться в тазобедренных суставах, доставая пальцами пола
 - 4 – разогнуться в тазобедренных суставах и положить руки на пояс

4. И.П. – руки на поясе
 - 1 – присел
 - 2 – и.п.
 - 3 – руками коснуться пола, наклон
 - 4 – и.п.

5. И.П. – руки на пояс
 - 1 – упор присед
 - 2 – и.п.
 - 3 – руками коснуться пола, наклон
 - 4 – и.п.

6. И.П. – руки на поясе
 - 1 – упор присев
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон, руками коснуться пола
 - 4 – и.п.

7. И.П. – О.С., руки на пояс
 - 1 – упор присев
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон, руками коснуться пола
 - 4 – встать в и.п.

8. И.П. – ноги вместе, руки на поясе
 - 1 – быстро присесть
 - 2 – встать, руки на поясе
 - 3 – достать руками пола и наклониться
 - 4 – принять и.п.

1. Сколько позиций ног в хореографии?

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 8.

2. Какой из перечисленных терминов относится к группе основных?

- А) подъем;
- Б) вольные упражнения;
- В) переворот боком;
- Г) соскок дугой.

3. Каким термином обозначается движение с выставлением и сгибанием опорной ноги?

- А) присед;
- Б) стойка;
- В) выпад;
- Г) равновесие.

4. Кто заполняет протокол и выводит окончательную оценку?

- А) судья на виде;
- Б) старший судья;
- В) секретарь соревнований;
- Г) зам. главного судьи.

5. Какая форма движений не характерна для ОРУ?

- А) сгибание- разгибание;
- Б) круговые движения;
- В) вращения;
- Г) повороты.

Самостоятельная работа студентов

1. Выучить и продемонстрировать методику передвижения змейкой.
2. Выучить и продемонстрировать методику перестроения в колонну по 2, по 3 в движении.
3. Выучить и продемонстрировать размыкание по строевому Уставу Российской Армии.

2 семестр

Вопросы к рейтинг - контролю 1.

Из предложенных вариантов выберите 1 правильный.

1. Какой вариант не соответствует правилам записи упражнений с предметом?

- А) мяч за голову;
- Б) правую в сторону, палку вверх;
- В) палку к плечу вправо;
- Г) мяч прямыми руками вверх.

2. Успешное выполнение поворотов в художественной гимнастике зависит от:

- А) гибкости
- Б) силы мышц ног;
- В) умения сохранять равновесие;
- Г) от музыкальности.

3. Задача первого этапа обучения гимнастическому упражнению:

- А) знакомить с гимнастической терминологией;
- Б) создать общее представление о движении;
- В) объяснить технику исполнения упражнения и показать его;
- Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить его.

4. Приёмы, используемые на этапе углубленного разучивания движения.

- А) обеспечение безопасности исполнения;
- Б) овладение основами техники движения;
- В) определённое чередование уже освоенных движений;
- Г) регламентирование повторений.

Вопросы к рейтинг - контролю 2.

1. С какого класса начинается дифференцированное обучение гимнастическому упражнению?

- А) с 5 класса;
- Б) с 7 класса;
- В) с 9 класса;
- Г) с 10 класса.

2. В каких классах предусматривается проведение урока гимнастики в каждом классе двумя учителями?

- А) с 7 класса;
- Б) в 10- и классах;
- В) с 8 класса;
- Г) в 9 - 11 классах.

3. Какой метод изучения и развития двигательных способностей юных гимнастов используется на занятиях?

- А) анкетирование;
- Б) тестирование;
- В) педагогический контроль;
- Г) рейтинг.

4. Какое качество нужно развивать для того, чтобы выполнить «мост» из положения стоя?

- А) пластичность;
- Б) силу;
- В) координацию;
- Г) гибкость.

5. С какими упражнениями следует сочетать упражнения на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) силу;
- В) быстроту;
- Г) ловкость.

Вопросы к рейтинг - контролю 3.

1. К формам занятий гимнастикой в школе не относится:

- А) оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- Б) урок ФК;
- В) утренняя гимнастика;
- Г) спортивные праздники и соревнования.

2. С какого класса начинается обучение упражнениям на гимнастических снарядах?

- А) с 3 класса
- Б) с 5 класса
- В) с 7 класса
- Г) с 10 класса

3. С какого класса предусматривается проведение урока гимнастики двумя учителями?

- А) с 5 класса
- Б) с 7 класса
- В) с 9 класса
- Г) с 10 класса

4. В какую часть урока гимнастики включают упражнения на развитие гибкости и выносливости?

- А) подготовительную
- Б) основную
- В) заключительную
- Г) во все части урока

Самостоятельная работа студентов.

1. Выучить и продемонстрировать высокий шаг.
2. Изучить особенности русского шага.
3. Изучить особенности вальсового шага.

3 семестр.

Вопросы к рейтинг - контролю 1.

1. Укажите правильное определение техники гимнастических упражнений.

- А) упражнение, выполняемое в гимнастическом стиле
- Б) наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи
- В) реализация законов механики, анатомии и физиологии с целью выполнения гимнастического упражнения
- Г) разумное использование внешних и внутренних сил для выполнения двигательной задачи

2. Укажите задачи первого этапа обучения гимнастическим упражнениям

- А) знакомить с гимнастической терминологией
- Б) создать общее представление о движении
- В) объяснить технику использования упражнения и показать его
- Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить их

3. Вид физической помощи, используемый преимущественно на первом этапе обучения гимнастическим упражнениям

- А) подталкивание
- Б) фиксация
- В) проводка

4. Какой метод используется при обучении простым гимнастическим упражнениям?

- А) собственно целостный
- Б) метод подводящих упражнений
- В) расчлененный метод

Вопросы к рейтинг - контролю 2.

1. Дайте правильное название способу проведения ОРУ, который характеризуется значительным продвижением и паузами между упражнениями

- А) обычный (раздельный)
- Б) поточно – проходной
- В) проходной
- Г) поточный

2. Какой способ представления ОРУ позволяет сразу же исправлять ошибки занимающихся?

- А) по показу
- Б) по рассказу
- В) по разделениям
- Г) по показу и рассказу

3. Какой способ ознакомления ОРУ используется преимущественно с учащимися младшего школьного звена?

- А) по показу
- Б) по рассказу
- В) по разделениям
- Г) по показу и рассказу

4. При каком способе проведения ОРУ знакомят только с основным действием, не уточняя детали упражнения?

- А) обычный (раздельный)
- Б) поточно – проходной
- В) проходной
- Г) поточный

Вопросы к рейтинг - контролю 3.

1. В каком положении преподаватель должен находиться при подаче команды?

- А) лицом к учащимся,
- Б) О.С.;
- В) в любой точке зала;
- Г) на боковой стороне зала.

2. В каком виде гимнастического многоборья основным средством является акробатическое упражнение?

- А) вольные упражнения;
- Б) брусья;
- В) бревно;
- Г) опорный прыжок.

3. Какой танцевальный шаг состоит из подскока и переменного шага?

- А) скачок;
- Б) галоп;
- В) шаг польки;
- Г) переменный шаг.

4. Какая группа строевых упражнений не используется в спортивно - массовых выступлениях?

- А) передвижения;
- Б) строевые приемы;
- В) смыкание, размыкание;
- Г) перестроения.

5. От чего зависит успешность обучения гимнастическим упражнениям?

- А) постоянной помощи и контроля за ходом выполнения;
- Б) продолжительности обучения;
- В) комплекса физических, двигательных и психических качеств;
- Г) особенностей организации обучения.

Самостоятельная работа студентов.

1. Изучить особенности страховки в гимнастике при выполнении акробатических элементов.
2. Изучить особенности страховки при выполнении элементов мужской программы.
3. Изучить особенности страховки при выполнении элементов женской программы

Вопросы к зачёту по дисциплине «Теория и методика - гимнастика» (1 семестр)

1. Возникновение и становление гимнастики. Основные школы гимнастики.
2. Гимнастика в дореволюционной России.
3. Гимнастика в Советском Союзе.
4. Основные пути развития гимнастики в России.

5. Выдающиеся гимнасты Советского Союза и Российской Федерации
6. Задачи и методические особенности гимнастики
7. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
8. Способы и правила образования гимнастических терминов
9. Правила и формы записи гимнастических упражнений
10. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
11. Термины общеразвивающих упражнений.
12. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
13. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
14. Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
15. Перестроения на месте. Методика обучения.
16. Перестроения в движении. Методика обучения.
17. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
17. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
18. . Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
19. . Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу и показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
20. Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Проведение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
23. Проведение общеразвивающих упражнений отдельным (обычным) способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
24. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.

Вопросы к зачёту по дисциплине «Теория и методика - гимнастики» (2 семестр)

1. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
2. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
3. .Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
4. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
5. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
8. . Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
9. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
10. . Травмы и причины их возникновения.
11. .Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
12. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
13. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом из виса стоя. Страховка и помощь.
14. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
15. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.

16. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма. Страховка и помощь.
17. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
18. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
20. Упражнения со скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Упражнения с мячами. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
23. Упражнения со скакалкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
24. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Техника выполнения и методика обучения
25. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика - гимнастика»

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Основные этапы развития гимнастики. Зарубежные школы гимнастики.
3. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
4. Способы и правила образования гимнастических терминов
Правила и формы записи гимнастических упражнений
5. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
6. . Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
7. Термины общеразвивающих упражнений.
8. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
9. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
10. . Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
11. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
12. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
13. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
14. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
15. .Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
16. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
18. . Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
19. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
20. . Травмы и причины их возникновения.
21. .Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
22. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
23. Значение и виды соревнований в школе.
24. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом из виса стоя. Страховка и помощь.
25. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
26. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
27. Техника выполнения и методика обучения обороту назад в упоре на перекладине. Страховка и помощь
28. Виды гимнастического многоборья. Их характеристика.
29. Техника выполнения и методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна махом одной, толчком другой. Страховка и помощь.
30. Техника выполнения и методика обучения размахиванию на перекладине.
31. Страховка и помощь

32. .Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой.
Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
33. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком. Страховка и помощь.
34. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.
Страховка и помощь.
35. 3.Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. Страховка и помощь.
36. .Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги. Страховка и помощь.
38. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения.
Пример записи 3-4 упражнений.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь. Страховка и помощь.
40. Поточно-проходной способ выполнения ОРУ.
41. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом в упор на верхнюю жердь из вися присев на одной, другую вперёд. Страховка и помощь.
42. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
43. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
44. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения.
Пример записи 3-4 упражнений.
45. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку «углом». Страховка и помощь.
46. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
47. Техника выполнения и методика обучения подъёму разгибом на перекладине. Страховка и помощь.
48. Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики.
49. Техника выполнения и методика обучения стойке на плечах на брусьях (параллельных).
Страховка и помощь.
50. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
51. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма.
52. Страховка и помощь.
53. Упражнения с гимнастической скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4-х упражнений.
54. Техника выполнения и методика обучения приземлению. Страховка и помощь.
55. Упражнения с мячом. Методика проведения. Пример Записи 3-4 упражнений.
56. Техника выполнения и методика обучения «мосту». Страховка и помощь.
57. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям
58. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Методика обучения .
59. Танцевальные шаги в школьной программе (шаги галопа, шаги польки).Техника выполнения и методика обучения .
60. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Панфилова, Нина Васильевна Методические рекомендации по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям/ Н. В. Панфилова, И. В. Чермянина ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра спортивных дисциплин	2010	30	+
2. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов .— 3-е изд., перераб. И доп. — Москва : КноРус, 2013 .— 312 с. : ил. — (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 304-305 .— ISBN 978-5-406-02356-3.	2013	30	+
3. Методические рекомендации «Терминология общеразвивающих упражнений без предметов» - Владимир: ВГГУ, 2009. – 28 с.: илл.	2008	30	+
Дополнительная литература			
1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению «Педагогическое образование»/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 479 с.: ил., табл. -	2012	70	+

(Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат). – Библиогр.: 473 с. - ISBN 978-5- 4468-0491-7—.			
---	--	--	--

7.2. Периодические издания:

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных занятий используется аудитория 108, 109 и 302 спортивного корпуса по ул. Университетская. 1 с необходимым стандартным набором специализированной учебной мебели и учебного оборудования для демонстрации презентаций на лекциях. Для самостоятельной работы студентов имеется компьютерный класс рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет (аудитория 103, 3 СК)

Практические занятия проводятся в аудиториях 106 и 303, оснащенных гимнастическими снарядами, гимнастическими предметами для проведения общеразвивающих упражнений, фортепиано

Рабочую программу составил Бисова Светлана Владимировна С
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) директор ин. Н.П. Ташаева, зам. директора, С.В. Курманова вуз.
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФССА

Протокол № 1 от 30.08.19 года

Заведующий кафедрой А.В. Власов С
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 440301 Педагогическое образование по профилю журналистика курсов

Протокол № 1 от 30.08.19 года

Председатель комиссии А.В. Власов С
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины

НАИМЕНОВАНИЕ

образовательной программы направления подготовки код и наименование ОП, направленность:

наименование (указать уровень подготовки)

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой _____ / _____
Подпись *ФИО*