

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)**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института

Логинов Л.В.
«24» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА

49.03.01. Физическая культура

Спортивный менеджмент

г. Владимир

2023 г

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и навыков в области теории и методики обучения гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

- ознакомление с историей возникновения и развития гимнастики, изучение терминологии, формирование основных понятий при обучении базовым видам спорта в общей системе физического воспитания;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств средствами гимнастики, необходимых в профессиональной деятельности.
- изучение теоретических основ техники гимнастических упражнений; овладение техникой и методикой обучения гимнастическим упражнениям;
- освоение типовой структуры учебного занятия по гимнастике;
- формирование навыков организации и проведения спортивно-массовых выступлений, соревнований и спортивных праздников.
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы в образовательных учреждениях различного типа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" относится к обязательной части.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|--|---|--|---|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. | Знает: - основные требования федеральных государственных образовательных стандартов; - структуру и компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - особенности организации и построения учебно-тренировочных занятий обучающихся разного возраста и физических кондиций; | Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p> | <p>Умеет: Планировать учебно-тренировочный процесс по гимнастике.</p> <p>Владеет: - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике, внеурочных занятий с учетом уровня подготовки занимающихся и анатомо-физиологических и психологических особенностей.</p> | |
| <p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p> | <p>ОПК-3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - гимнастики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет применять методы, средства и приемы БВФСД при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в зависимости от</p> | <p>Знает: - историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение как основного базового вида спорта в физической культуре, науке и образовании; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>Умеет: - использовать средства, методы и методические приемы обучения технике гимнастических упражнений, развития физических качеств - организовывать группу</p> | <p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>поставленных задач.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения по БВФСД.</p> | <p>занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</p> <p>- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;</p> <p>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Владеет:</p> <p>- владения гимнастической терминологией при объяснении и описании любых гимнастических упражнений;</p> <p>- методикой составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста, контингента занимающихся.</p> | |
| <p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p> | <p>ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> | <p>Знает:</p> <p>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;</p> <p>- санитарно-гигиенических требований к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- приемы помощи и страховки при проведении занятий с использованием средств гимнастики.</p> | <p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИБС ИВС и БВФСД с учетом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить инструктаж по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - соблюдать требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований по гимнастике с учетом санитарно-гигиенических норм; своевременно оказывать первую доврачебную помощь; выявлять неисправности спортивных объектов, снарядов и инвентаря. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по гимнастике; - технологиями проведения мероприятий по предупреждению травматизма, оказания первой доврачебной помощи. | |
|--|---|---|--|

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником | | | | Самостоятельная Работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------------------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | в форме практической подготовки | | |
| 1 | История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики. | 1 | 1-2 | 2 | | | | 4 | |
| 2 | Гимнастическая терминология. | 1 | 3-4 | 2 | 4 | | 4 | 7 | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения: терминология, способы ознакомления и проведения. | 1 | 5-6 | 2 | 6 | | 6 | 8 | |
| 4 | Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии. | 1 | 7-8 | 2 | 6 | | 6 | 8 | |
| 5 | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | 1 | 9-10 | 2 | 4 | | 4 | 6 | |
| 6 | Методика обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | 11-12 | 2 | 6 | | 6 | 7 | |
| 7 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | 1 | 13-14 | 2 | 4 | | 4 | 6 | |
| 8 | Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. | 1 | 15-16 | 2 | 3 | | 3 | 4 | |
| 9 | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила судейства в спортивной гимнастике. | 1 | 17-18 | 2 | 3 | | 3 | 4 | |
| Всего за <u>1</u> семестр: 108 | | | | | 18 | 36 | | 54 | Зачёт |
| Итого по дисциплине: 108 | | | | | 18 | 36 | | 54 | Зачёт |

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником | | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------------------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | в форме практической подготовки | | |
| 1 | История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики. | 1 | 1-2 | | | | | 10 | |
| 2 | Гимнастическая терминология. | 1 | 3-4 | 2 | 2 | | 2 | 11 | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения: терминология, способы ознакомления и проведения. | 1 | 5-6 | | | | | 11 | |
| 4 | Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии. | 1 | 7-8 | | | | | 11 | |
| 5 | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | 1 | 9-10 | 2 | | | | 11 | |
| 6 | Методика обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | 11-12 | | | | | 11 | |
| 7 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | 1 | 13-14 | | | | | 11 | |
| 8 | Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. | 1 | 15-16 | | | | | 11 | |
| 9 | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила судейства в спортивной гимнастике. | 1 | 17-18 | | | | | 11 | |
| Всего за <u>1</u> семестр: 108 | | | | 4 | 2 | | | 102 | зачёт |
| Итого по дисциплине: 108 | | | | 4 | 2 | | | 102 | зачёт |

Тематический план

форма обучения – заочная на базе СПО

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником | | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | в форме практической подготовки | | |
| 1 | История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики. | 1 | 1-2 | | | | | 7 | |
| 2 | Гимнастическая терминология. | 1 | 3-4 | 2 | | | | 8 | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения: терминология, способы ознакомления и проведения. | 1 | 5-6 | | 2 | | 2 | 7 | |
| 4 | Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии. | 1 | 7-8 | | 2 | | 2 | 7 | |
| 5 | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | 1 | 9-10 | 2 | | | | 7 | |
| 6 | Методика обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | 11-12 | | | | | 7 | |
| 7 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | 1 | 13-14 | | | | | 7 | |
| 8 | Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. | 1 | 15-16 | | | | | 7 | |
| 9 | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила судейства в спортивной гимнастике. | 1 | 17-1 | | | | | 7 | |
| Всего за <u>1</u> семестр: 72 | | | | | 4 | 4 | | 64 | Зачёт |
| Переаттестация: 72 | | | | | | | | | Зачёт |
| Итого по дисциплине: 144 | | | | | 4 | 4 | | 64 | Зачёт |

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. История возникновения гимнастики. Виды гимнастики.

Содержание темы. Возникновение гимнастики от Древней Греции до наших дней. Становление гимнастики как олимпийского вида спорта. Выдающиеся гимнасты СССР и РФ. Виды гимнастики.

Тема 2. Гимнастическая терминология.

Содержание темы. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Система терминов, правила и формы записи упражнений.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения: терминология, способы ознакомления и проведения.

Содержание темы. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений, классификация, обучение и способы проведения.

Тема 4. Строевые упражнения системе гимнастической терминологии.

Содержание темы. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений. Классификация и обучение строевым упражнениям.

Тема 5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

Содержание темы. Причины травматизма и способы предупреждения травм.

Тема 6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Содержание темы. Создание представления о изучаемом двигательном действии путём всех видов наглядности. Понятие подводящих упражнений. Метод целостного и расчленённого изучения двигательных действий.

Тема 7. Организация и содержание занятия по гимнастике в школе.

Содержание темы. Общие методические положения занятия гимнастики в школе.

Выбор средств, плотность занятия. Занятие (урок) гимнастики в школе: основные задачи и требования структура урока: подготовительная, основная и заключительная части урока, план-конспект.

Тема 8. Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Снаряды мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. Понятие разрядов в мужской спортивной гимнастике.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила судейства в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Виды соревнований, программа и характер соревнований, положение о соревнованиях, допуск участников и порядок выступления, состав судейской коллегии.

Правила оценки упражнения, «трудность» и сбавки при выполнении упражнения. Определение победителя.

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 (старшее школьное звено)

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. Медиаплееры, музыкальные приложения.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Содержание практических занятий. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

Приложения для измерения АД. "Приложение Sleep-cycle"

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. Поисковые системы и сайты с вариантами демонстрации гимнастических упражнений.

Тема 3. Характеристика упражнений мужского гимнастического многоборья

Содержание практических занятий Виды снарядов мужского многоборья и основные упражнения на них. Поисковые системы и сайты с вариантами демонстрации гимнастических упражнений.

Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Тема 1. Инвентарь и оборудование, предупреждение травматизма, порядок организации занятий. Программа "Физкультурный паспорт", "приложение Water-balance"

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

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Рейтинг-контроль 1

Задания к рейтинг-контролю 1

1. Дайте определение понятию: «Гимнастика – это»

А) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки;

Б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;

В) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей.

2. Страна, в которой зародилась гимнастика:

А) Польша;

Б) Германия;

В) Древняя Греция;

Г) Россия.

3. Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три: _____

4. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:

А) признательность, отрицательность

- Б) краткость, точность, доступность
- В) формируемость, развитие, совершенствование.

5. Утренняя гимнастика - это...

- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- Б) элемент двигательной активности;
- В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- Г) разминка для мышц и суставов.

6. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это _____ гимнастики.

7. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- А) гибкий;
- Б) упражняю;
- В) преодолеваю.

8. Выбери способы образования терминов.

- А) 1) использование корней слов, 2) переосмысление, 3) заимствование, 4) словосложение, 5) присвоение имени первого исполнителя
- Б) 1) переосмысление, 2) заимствование, 3) словосложение
- В) 1) использование корней слог, 2) словосложение, 3) присвоение имени первого исполнителя.

9. Несколько противоходов выполняемых подряд – это ...

- А) проход
- Б) зигзаг
- В) змейка
- Г) противоход

10. Дайте определение понятию «колонна» -

11. Дайте определение понятию «интервал» -

12. При перестроении из одной шеренги в три на месте остаются...

- А) первые номера;
- Б) вторые номера;
- В) третьи номера;

13. Выбери основные задачи гимнастики:

- А) 1. Формирование организаторских умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
2. Воспитание и совершенствование физических способностей для работы грузчиком, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие
- Б) 1. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.
2. Гармоническое развитие ноги, направленное на всестороннее совершенствование удара ноги, укрепление голени, обеспечивающее творческое долголетие
- В) 1. Гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств

14. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- А) Герасимов

- Б) Лесгафт
- В) Горький

15. Команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команд:

- А) «Отставить!»
- Б) «Ненужно!»
- В) «Нельзя!»
- Г) «Прекратить»

16. Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать:

17. Из каких частей состоит любая команда:

- А) Подготовительной и заключительной
- Б) Предварительной и основной
- В) Предварительной, паузы и исполнительной
- Г) Подготовительной, паузы и исполнительной

18. Порядок записи строевых команд:

- А) Направление, строй, способ передвижения
- Б) Строй, направление, способ передвижения
- В) Способ передвижения, направление, строй

19. Гимнастическая терминология- это...

- А) система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого и точного обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений;
- Б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
- В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.

20. Какая команда подается для размыкания в шеренге приставными шагами:

- А) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага разомкнись!;
- Б) Влево (вправо, от середины) на вытянутые руки – разомкнись!;
- В) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага разойдись!;
- Г) На дистанцию и интервал 2 шага приставными шагами – разомкнись!

Рейтинг-контроль 2

Задания к рейтинг-контролю 2

1. Использование гимнастической терминологии:

- А) облегчает понимание разучиваемого
- Б) сокращает время при объяснении
- В) позволяет лучше изучить родную речь
- Г) положительно влияют на настрой занимающихся

2. Самый распространенный способ образования терминов – это ...

- А) использование корней отдельных слов
- Б) условия опоры
- В) словосложения
- Г) переосмысливание

3. Расшифруйте смешанную запись о.с.

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка

4. Дайте определение понятию «Смыкание»- это _____

5. Дайте определение понятию «Общеразвивающие упражнения»- это _____

6. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: ...

- А) «Противо-ходом налево (направо) — марш!»
- Б) «Напротив-ходом налево (направо) — марш!»
- В) «Против-ходом налево (направо) — марш!»
- Г) «Навстречу-ходом налево (направо) — марш!»

7. Какие термины относятся к основным:

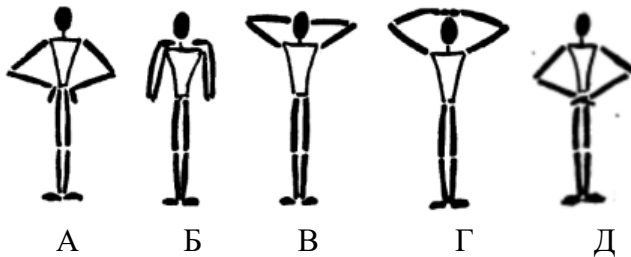
- А) Стойка, вис, упор, наклон, подъем
- Б) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
- В) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
- Г) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

8. Перестроение из шеренги уступом после предварительного расчета «4, 2, на месте»:

- А) «На указанное количество шагов – шагом – марш!»
- Б) «Равнение направо, шагом – марш!»
- В) «По расчету, шагом – марш!»
- Г) «В три шеренги шагом – марш!»

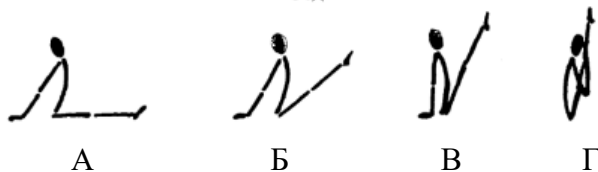
9. Назовите представленные положения рук:

- А) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____
- Д) _____



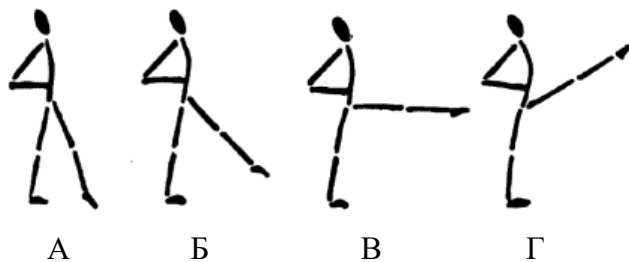
10. Назовите представленные положения:

- А) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____



11. Назовите представленные положения ног:

- А) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____



12. Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?

- А) «Исходное положение принять!»
- Б) «Исходную стойку принять!»
- В) «Исходное положение прыжком принять!»
- Г) «Стойку ноги врозь принять!»

13. Какая команда подается для начала следующего упражнения, если занимающиеся стоят в и.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе:

- 1 – наклон влево, руки за голову
- 2 – и.п.
- 3 – 4 – то же в другую сторону

- А) «Упражнение делать начинай!»
- Б) «Упражнй!»
- В) «Упражнение выполним в левую сторону. Упражнение начи-най!»
- Г) «Упражнение влево начи-най!»

14. Поточный способ проведения это:

- А) Выполнение комплекса упражнений непрерывно
- Б) Выполнение комплекса упражнений всеми занимающимися одновременно
- В) Одновременное выполнение комплекса упражнений занимающихся
- Г) Выполнение комплекса ОРУ при передвижении по залу

15. Перечислите способы обучения ОРУ: _____

16. Если ОРУ на 4 счета, когда необходимо подать команду «СТОЙ» для окончания выполнения упражнения?

- А) Вместо любого счета (...раз-два-стой)
- Б) Вместо первого счета (...раз-два-три-четыре-стой)
- В) Вместо четвертого счета (...раз-два-три-стой)
- Г) Когда преподаватель сочтет нужным

17. Соответствие названий форм записи упражнений и их содержания

- | | |
|----------------|--|
| А) сокращенная | 1) перечисление содержание упражнений |
| Б) конкретная | 2) точное обозначение каждого элемента |
| В) обобщенная | 3) обозначения условными знаками |
| Г) графическая | 4) полуконтурная, контурная, линейная |

18. В каком названии положения указано лишнее слово?

- А) Упор лежа спереди
- Б) Упор лежа сзади
- В) Упор сидя сзади углом
- Г) Упор присев на левой, правая в сторону на носок

19. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении:

- А) «Через центр по четыре – марш!»
- Б) «В колонну по четыре через середину – марш!»

- В) «Налево в колонну по четыре – марш!»
 Г) «Четверками налево (направо) – марш!»
 Д) «В колонну по четыре налево (направо) – марш!»
 Е) «С поворотом налево (направо) по четыре – марш!»
 Ж) «По четыре через середину – марш!»

20. Движение (или положение) с выставлением и одновременным сгибанием ноги - это... _____

Рейтинг-контроль 3

Задания к рейтинг-контролю 3

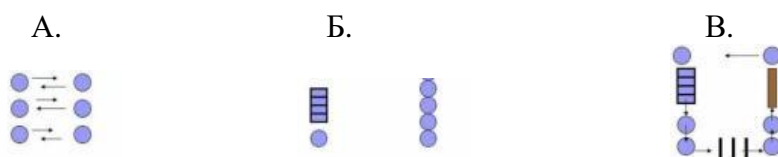
1. Укажите этапы обучения гимнастическому упражнению:

- А) Этап разучивания техники выполнения упражнения, этап совершенствования техники выполнения упражнения;
 Б) Этап предварительного разучивания, основной этап, этап закрепления;
 В) Подготовительный этап, основной этап, заключительный этап;
 Г) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования.

2. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

- А) Стойка
 Б) Перекат
 В) Стойка на лопатках
 Г) Перекат с доставанием пола ногами за головой

3. Фронтальный способ организации занимающихся...



4. Перечислите приемы физической помощи в гимнастике: _____

5. К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:

- А) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей
 Б) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
 В) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности
 Г) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

6. Основным предназначением подготовительной части урока является:

- А) Подготовка занимающихся к успешному решению задач основной части урока
 Б) Обучение, воспитание, оздоровление
 В) Деление занимающихся на группы по полу и уровню подготовленности
 Г) Снижение физической и психологической нагрузки

7. Какие методы и методические приемы необходимо преимущественно использовать при проведении урока по гимнастике с детьми младшего школьного возраста:

- А) Показ, показ и рассказ, игровой метод.
 Б) Рассказ, показ и рассказ, соревновательный метод.
 В) Показ и рассказ
 Г) Игровой и соревновательный метод.

8. Проходной способ проведения ОРУ это:

- А) Выполнение комплекса упражнений непрерывно.
 Б) Выполнение комплекса упражнений всеми занимающимися одновременно.

В) Поочередное выполнение упражнений шеренгами со значительным продвижением.

Г) Выполнение комплекса ОРУ при передвижении по залу

9. Перечислите средства основной части урока: _____

10. Как можно повысить «моторную» (двигательную) плотность урока:

А) Увеличить количество задач, поставленных перед уроком

Б) Использовать помощников и групповодов

В) Использовать фронтальный и поточный способы выполнения упражнений, круговой метод, дополнительные задания, дополнительные снаряды и инвентарь, и др.

Г) Применить технические средства контроля нагрузки

11. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

А) аэробика

Б) акробатика

В) зарядка

Г) кувырки относятся к легкой атлетика

12. Урок гимнастики включает в себя:

А) разминка, основная и заключительная части

Б) разминка, основная часть, заминка

В) подготовительная, основная и заключительная части

Г) основная часть, заминка

13. Соответствие терминов и их определениям:

А) Наклон

1. Положение занимающегося сидя на полу

Б) Выпад

2. Положение занимающегося на согнутых ногах

В) Сед

3. Термин, обозначающий сгибание тела

Г) Присед

4. Положение с выставлением и сгибанием

опорной

ноги

14. Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ комбинированным (совмещенным) способом:

А) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) – «делай два»...

Б) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)...

В) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...

Г) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

15. Признаки переутомления:

А) чрезмерная активность

Б) резкое снижение внимания

В) нарушение координации движений

Г) плохой сон

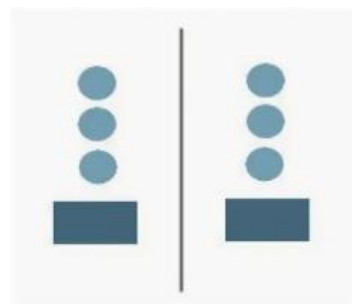
16. Способ организации занимающихся представленный на рисунке...

А) групповой

Б) фронтальный

В) индивидуальный

Г) сменный.



17. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

А) Треугольник

- Б) Равносторонний треугольник
- В) Равнобедренный треугольник
- Г) Прямоугольный треугольник

18. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье...

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6
- Д) 8

19. Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд:

- А) Хват
- Б) Захват
- В) Ухват
- Г) Перехват

20. Выведение оценки при 4-х судьях:

- А) все оценки складываются;
- Б) среднеарифметическая 4 оценок;
- В) окончательной считается самая высокая;
- Г) высшая и низшая отбрасывается, среди двух оставшихся выводится

среднеарифметическая.

Иные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Практическое задание к рейтинг-контролю 1

Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся (строевые упражнения: построения, перестроения, различные способы передвижения, изменения направления передвижения, размыкания, смыкания). Оценивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд.

Практическое задание к рейтинг-контролю 2

Практическая демонстрация студентами профессионально-педагогических знаний, умений и опыта владения обучением различными способами (в целом по показу, в целом по рассказу, комбинированным способом, по разделениям) занимающихся общеразвивающим упражнениям (без предмета, с набивным мячом, с гимнастической палкой, с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки, в парах), а также выполняемых проходным, поточным и поточно-проходным способами.

Практическое задание к рейтинг-контролю 3

1. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения приемами оказания помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям на видах многоборья.
2. Проведение фрагмента урока, содержащего составленные комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, нагрузки, функционального состояния и возраста занимающихся.

**Промежуточная аттестация
Вопросы к зачёту по дисциплине**

1. Становление гимнастики как вида спорта. Виды и характеристика современного гимнастического многоборья.
2. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Способы и правила образования гимнастических терминов
4. Правила и формы записи гимнастических упражнений
5. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.

6. Термины общеразвивающих упражнений.
7. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
8. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
9. Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
10. Перестроения на месте. Методика обучения.
11. Перестроения в движении. Методика обучения.
12. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
13. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
14. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
15. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу и показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
16. Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
17. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
18. Проведение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Проведение общеразвивающих упражнений отдельным (обычным) способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
20. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Упражнения с мячом. Методика проведения. Пример Записи 3-4 упражнений
22. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
23. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения.
24. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. 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. Упражнения с гимнастической скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4-х упражнений.
28. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Методика обучения.
29. Танцевальные шаги в школьной программе (шаги галопа, шаги польки). Техника выполнения и методика обучения.
30. Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

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
26. Найти приложения для музыкального сопровождения предмета "Гимнастика".
27. Найти в поисковой системе Яндекс технику танцевальных шагов (русский, высокий, вальсовый)
28. Выучить и продемонстрировать высокий шаг.
29. Изучить особенности русского шага (теория)
30. Изучить особенности вальсового шага (теория)

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ |
|--|-------------|---|
| | | Наличие в электронном каталоге ЭБС |
| 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 | 2015 | https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/2299/1/00837.pdf |

| | | |
|---|------|---|
| 2. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, 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 | https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/sport_gimnastika/Gimnastika.pdf |
| 3. Методические рекомендации «Терминология общеразвивающих упражнений без предметов» - Владимир: ВГГУ, 2009. – 28 с.: илл. | 2009 | https://ifks.vlsu.ru/uploads/media/metodichka_TERMINOLOGIIA_FK-119.pdf |
| 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. - (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат). – Библиогр.: 473 с. - ISBN 978-5- 4468-0491-7—. | 2015 | https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20011.pdf |
| 2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. | 2014 | https://e.lanbook.com/book/69824#book_name |
| 3. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. | 2014 | http://www.sportspravka.com/ https://e.lanbook.com/book/60553#book_name |

6.2. Периодические издания

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>
2. Исторический обзор развития гимнастики, Документы планирования, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике <http://sportgymrus.ru/>
3. Методика хореографической подготовки в гимнастике <http://plie.ru/>
4. Информационный портал «СПОРТСПРАВКА»

6.3. Интернет-ресурсы

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>
2. Спортивная Россия - национальная информационная сеть <http://www.infosport.ru/>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
4. Мир спорта <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/>
5. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru>
6. Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
7. Методика преподавания гимнастики. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов. <http://www.sportrk.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodikaprepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf>

7. 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.

Рабочую программу составил ст. преподаватель кафедры ТМБОФК Парамонова С.С. _____

Рецензент тренер МБУ «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева» г. Владимира Ярис Н.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 14 от 24.05.2023 г.

Заведующий кафедрой д.б.н. Батоцыренова Т.Е. _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 2 от 24.05.2023 г.

Председатель комиссии заведующий кафедрой д.б.н. Батоцыренова Т.Е.