

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ**

направление подготовки / специальность

49.03.02. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

направленность (профиль) подготовки

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

г. Владимир

2021 г.

2021  
2020

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения гимнастики» является формирование теоретической подготовки студентов, овладение практическими навыками, освоение компетенций, приумножение личного (субъектного) опыта, а также приобретение опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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

Дисциплина "Теория и методика обучения гимнастики" относится к базовой части учебного плана.

## 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 участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе и использование	ОПК.1.1. Осуществляет разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки) ОПК.1.2. Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(-ых)	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	Например, Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Эссе

информационных технологий)	учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ ОПК.1.3. Демонстрируем умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)	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 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);	
ОПК-13. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность	ОПК.13.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми	Знает: основные методы и средства организации совместной и индивидуальной деятельности; применение современных средств информационно-коммуникационных	



<p>обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС. ОПК1.3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. ОПК.13.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>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 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 Владеет: принципами и методами проведения проектирования образовательной среды (в том числе совместной и индивидуальной деятельности); организовывать,</p>	
--	---	---	--

		прогнозировать и проводить анализ учебной и воспитательной деятельности	
ОПК-14. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявить и корректировать трудности в обучении	ОПК.14.1. Формулирует образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному (освоенным) профилю (профилям) подготовки. ОПК.14.2. Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся. ОПК.14.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении	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, позволяющие решать диагностические задачи в образовании; основы развития и обучения лиц с особыми образовательными потребностями, методы статистической обработки данных научного исследования 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	КП/КР

		<p>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>	
<p>ПК-2</p> <p>Способен разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные учения в области физической культуры</p>	<p>ПК-2.1. Знает основные теории проектирования, разработки и реализации образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся, включая дополнительные формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности. ПК-2.2. Умеет определять методы, формы и средства проектирования, разработки и реализации образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся, включая дополнительные формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности. ПК-2.3. Владеет навыками проектирования, разработки и реализации образовательных</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры;</li> <li>- теорию и методику физического воспитания;</li> <li>- современные технологии обучения и воспитания;</li> <li>- современные методы диагностики состояния обучающихся;</li> <li>- современные оздоровительные технологии.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;</li> <li>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;</li> <li>- адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p>Владеть:</p>	



	программ по физическому воспитанию обучающихся, включая дополнительные формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.	- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.	
ПК-3 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПК.3.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий</p> <p>ПК.3.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья</p> <p>ПК.3.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>Знает сущность здоровьесберегающих образовательных технологий</p> <p>Владеет технологиями мотивации участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья</p> <p>Отбирает методы технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	
ПК-1 Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	<p>ПК.1.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий</p> <p>ПК.1.2. Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине</p> <p>ПК.1.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области</p>	<p>Способен реализовывать программы развития универсальных учебных действий</p> <p>Знает содержание образовательных программ по своей дисциплине</p> <p>Проецирует образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области</p>	

## 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часаТематический план  
форма обучения – заочная

№ 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, развитие и современное состояние гимнастики	1	1-2					9	
2	Гимнастическая терминология	1	3-5	2	2		2	9	
3	Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии	1	6-8		2		2	10	
4	Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.	1	9-10					9	
5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	11-12	2				9	
6	Обычный способ проведения ОРУ	1	13-15					9	
7	Поточный способ проведения ОРУ.	1	16-18					9	
Всего за <u>1</u> семестр:				4	4			64	зачёт
Итого по дисциплине:				4	4			64	зачёт



Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

**Тематический план**  
**форма обучения –заочная на базе СПО**

№ 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, развитие и современное состояние гимнастики	1	1-2					9	
2	Гимнастическая терминология	1	3-5	2	2		2	10	
3	Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии	1	6-8		2		2	10	
4	Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.	1	9-10					8	
5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	11-12	2				9	
6	Обычный способ проведения ОРУ	1	13-15					9	
7	Поточный способ проведения ОРУ.	1	16-18					9	
Всего за <u>1</u> семестр:				4	4			64	зачет
Итого по дисциплине:				4	4			64	

**Содержание лекционных занятий по дисциплине**

**Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики**

Тема 1 Становление гимнастики как вида спорта.

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

Поисковые системы Яндекс и Google, сайты для ознакомления с материалами раздела "Гимнастика"

**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.

Приложения - метрономы

Тема 3. Разновидности передвижения

Содержание темы. Передвижение по прямой, по диагонали, змейкой. Медиаплееры и цифровые плееры.

### **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. 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 1 семестр**

#### *Вопросы к рейтинг-контролю 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 – «Выравнить 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.*

При дистанционном формате обучения вопросы к рейтинг-контролю формируются в опроснике Google

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 поясицу

- 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 – присед
  - 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.

*Вопросы к рейтинг-контролю 3*

При дистанционном формате обучения вопросы к рейтинг-контролю формируются в опроснике Google

**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.

### Вопросы к зачёту по дисциплине

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

«Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.

1. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
2. .Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
3. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
4. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
5. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
6. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
7. . Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
8. Метод расчлѐнного разучивания гимнастических упражнений
9. . Травмы и причины их возникновения.
10. .Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
11. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
12. Техника выполнения и методика обучения подъѐму переворотом из вися стоя. Страховка и помощь.
13. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперѐд. Страховка и помощь.
14. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
15. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приѐма. Страховка и помощь.
16. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приѐма. Страховка и помощь.
17. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
18. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Упражнения со скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
20. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Упражнения с мячами. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Упражнения со скакалкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
23. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Техника выполнения и методика обучения
25. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения

### 5.2. Самостоятельная работа обучающегося.

1. Найти приложения для музыкального сопровождения предмета "Гимнастика".
2. Найти в поисковой системе Яндекс технику танцевальных шагов (русский, высокий, вальсовый)
3. Выучить и продемонстрировать высокий шаг.
4. Изучить особенности русского шага (теория)
5. Изучить особенности вальсового шага (теория)

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляются 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. <b>Панфилова, Нина Васильевна</b> 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	+	
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	+	
3. Методические рекомендации «Терминология общеразвивающих упражнений без предметов» - Владимир: ВГГУ, 2009. – 28 с.: илл.	2009	+	
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	+	

### 6.2. Периодические издания

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

### 6.3. Интернет-ресурсы


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

## **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 Бысова Е.В., ст.преподаватель кафедры ТМФКСД   
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) лицей № 14 зам. директора по  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

учебно-спортивной работе В.М. Гусеваба 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Батоцыренова Т.Е. 

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е. 

(ФИО, должность, подпись)