

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:55:59

Уникальный программный ключ

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420536fbf373a434e57789



## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

### ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «БГПУ»  
Юречко О.В.  
«22» мая 2019 г.

### Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Направление подготовки  
**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
(с двумя профилями подготовки)

Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Профиль  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Принята  
на заседании кафедры теории и  
методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности  
и здоровья (протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>15</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>34</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>52</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>52</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>52</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>53</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>54</b>

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Цель дисциплины:** состоит в формировании специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к дисциплинам обязательной части Блока Б1. (Б1.О.28.01). Для освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» органично развивает знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне обучения.

Освоение дисциплины «Теория и методика гимнастики» является связующим звеном с другими дисциплинами: анатомия, физическая культура и спорт и другими, так как преподавание этих дисциплин базируется на знании общих закономерностей в сфере физической культуры.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:**

- **ОПК-2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий):

- ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

- **ОПК-7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ:

- ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

- ПК-1.8 Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

- **ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования:

- ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода.

**ПК-3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.

- ПК - 3.4. Решает задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
- ПК - 3.5. Осуществляет проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых;

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**- знать:**

- особенности педагогических механизмов обучения и воспитания;
- закономерности образовательного процесса;
- развивающие функции процессов обучения и воспитания;
- основные образовательные программы для учащихся разных возрастов;
- историю развития гимнастики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;
- основы техники гимнастических упражнений;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений
- основы теории и методики преподавания в гимнастике;
- приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;
- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;
- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; организацию учебно-тренировочной и соревновательной работы по спортивной гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике;
- задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся;
- проектировочную документацию по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий;
- федеральные государственные образовательные стандарты основного общего и среднего общего образования;
- нормативно-правовые акты в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося;
- дополнительные бщеобразовательные программы для организации деятельности учащихся, направленные на их освоение.

**- уметь:**

- использовать педагогическую теорию обучения и воспитания для разработки практических программ в системе образования;
- применять в образовательном процессе знания индивидуальных особенностей учащихся;
- осуществлять экспертную оценку процессов воспитания и обучения;
- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; оценивать уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;
  - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
  - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;
  - взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося;
  - осуществлять образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования;
  - решать задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.
- **владеть:**
- современными технологиями педагогической деятельности;
  - конкретными методиками диагностики физических качеств;
  - способами организации различных видов обучающей деятельности;
  - практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Теория и методика гимнастики»;
  - гимнастической терминологией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
  - рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
  - средствами гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
  - анализом и коррекцией техники двигательных действий для эффективного обучения им;
  - планированием и проведением мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи;
  - современными психолого-педагогическими технологиями в образовательном процессе;
  - навыками организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых;

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика гимнастики» составляет 13 з.е. (468 ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Теория и методика гимнастики	1 - 4	1 - 8	468	13

Программа предусматривает изучение материала на лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

#### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8

Общая трудоемкость	468	36	108	36	36	36	90	36	108
Аудиторные занятия	198	18	36	18	18	36	36	18	36
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия	198	18	36	18	18	36	36	18	18
Самостоятельная работа	198	18	36 Гимнастика + аэробика	18	18	36	36	18	18
Вид итогового контроля	72	-	экзамен	зачет	-	-	зачет		экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа
			лекции	лабораторные занятия	
1.	<b>Тема.</b> Урочная форма обучения гимнастики	16	-	8	8
2.	<b>Тема.</b> Общеразвивающие упражнения	14	-	7	7
3.	<b>Тема.</b> Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	10	-	5	5
4.	<b>Тема.</b> Акробатические упражнения.	30	-	15	15
5.	<b>Тема.</b> Строевые упражнения	20	-	10	10
6.	<b>Тема.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)	174	-	87	87
7.	<b>Тема.</b> Развитие физических качеств при подготовке к ВФСК ГТО в рамках раздела гимнастики	10	-	5	5
8.	<b>Тема.</b> Вольные упражнения	30	-	15	15
9.	<b>Тема.</b> Методика обучения гимнастическим упражнениям	92	-	46	46
10.	Зачет, экзамен	72	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>468</b>		<b>198</b>	<b>198</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
2.	<b>Тема.</b> Общеразвивающие упражнения	ПР	-работа в парах, по отделениям, -творческое выполнение заданий	4
3.	<b>Тема.</b> Предупреждение травматизма на занятии-	ПР	Анализ (ситуаций) выполняемых элементов	6

	ях по гимнастике			
4.	<b>Тема.</b> Акробатические упражнения	ПР	- работа в парах, по отделениям; -творческое выполнение заданий	2
5.	<b>Тема.</b> Строевые упражнения.	ПР	работа в парах, по отделениям	4
6.	<b>Тема.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье).	ПР	-разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФК,БЖ и З -выполнение на оценку (классификационные соревнования по гимнастике группы «В») - работа в парах, по отделениям; -групповые творческие задания	24
7.	<b>Тема.</b> Развитие физических качеств при подготовке к ВФСК ГТО в рамках раздела гимнастики	ПР	Работа в малых группах	4
8.	<b>Тема.</b> Вольные упражнения	ПР	Работа в малых группах	4
9.	<b>Тема.</b> Методика обучения гимнастическим упражнениям.	ПР	-проведение методики обучения технике гимнастического упражнения; -педагогический анализ и самоанализ; - работа в парах, по отделениям; -групповые творческие задания	18
	Итого			66

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

№ п/п	Наименование разделов/тем	Содержание разделов (тем)
1.	<b>Тема.</b> Урочная форма обучения гимнастики	Общие методические положения. Выбор средств, плотность урока. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть урока. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп;
2.	<b>Тема.</b> Общеразвивающие упражнения.	Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, правила и формы записи общеразвивающих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для лиц с различным отклонением в состояние здоровья, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка

		ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым студентом).
3.	<b>Тема.</b> Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий. (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помошь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
4.	<b>Тема.</b> Акробатические упражнения.	Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения. Правила составления акробатических комбинаций. Страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений.
5.	<b>Тема.</b> Строевые упражнения.	Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Практическое выполнение: строй, повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо).
6.	<b>Тема.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)	Упражнения на коне с ручками. Характеристика. Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемахи, скрещение, соскоки и т.д.) Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Упражнения на брусьях. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания. Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полуушлагат, упоры, прыжки, соскоки. -вольные упражнения: (практическое выполнение студентами всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.)

		<p>Упражнения на кольцах Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие соскоки. Страховка. Последовательность разучивания.</p> <p>Лазание по канату. Характеристика упражнений: лазание в три приёма. Страховка. Последовательность разучивания.</p> <p>Опорные прыжки. Характеристика упражнений. Страховка. Последовательность разучивания. Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину)</p>
7.	<b>Тема.</b> Развитие физических качеств при подготовке к ВФСК ГТО в рамках раздела гимнастики	<p>Характеристика и классификация средств гимнастики при подготовке к дополнительным образовательным программам. Техника и методика обучения упражнениям комплекса ГТО. Практическое выполнение упражнений в малых группах.</p> <p>-групповые творческие задания.</p>
8.	<b>Тема.</b> Вольные упражнения.	<p>Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Аэробика.</p> <p>Групповые акробатические упражнения. Парные упражнения. Пирамиды.</p> <p>- групповые творческие задания.</p>
9.	<b>Тема.</b> Методика обучения гимнастическим упражнениям.	<p>Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.). Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.</p>

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1 Общие методические рекомендации**

Предмет «Теория и методика гимнастики» изучается в течение четырех лет. В соответствии с учебной программой студент овладевает знаниями, умениями и навыками на практических, обзорно-методических и самостоятельных занятиях. Количество аудиторных часов предусмотренных Учебным планом на освоение курса «Теории и методики гимнастика» явно недостаточным для успешного освоения столь обширного материала. Поэтому 50% часов отводимую на самостоятельную работу студента от общей трудоемкости, необходимо использовать как можно продуктивнее.

Самостоятельная работа студента складывается из выполнения индивидуальных и групповых заданий преподавателя.

Студенты второго курса, кроме овладения техникой гимнастических упражнений, знаний команд строевой подготовки, должны овладеть методикой проведения подготовительной части урока, различными перестроениями фигурными маршировками, знать средства подготовительной, основной и заключительной частей урока и применять их на практике. Для овладения этим материалом кроме аудиторных занятий преподаватель каждому студенту дает задание-карточку для проведения отдельных частей урока, где весь этот материал присутствует. Пример карточки задания для 2-го курса.

#### Задание № 1

1.      повороты на месте
2.      упражнения на осанку (2-3)
3.      фигурная маршировка, «змейка» (обучение)
4.      упражнения в движении (3-4)
5.      бег различного вида, прыжки
6.      комплекс ОРУ с мячами (10)

консультация:

Студент, получив задание, самостоятельно составляет план-конспект для проведения подготовительной части урока с группой. При подготовке плана-конспекта студент может использовать:

Методические рекомендации для учителей физкультуры / Благовещенск, гос. пед. ин-т: сост. Н.И. Демченко, Л.П. Лобач, Н.И. Дарьин. – Благовещенск, 1989, 1990;

Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы. Таким образом, хочет студент или нет, но ему при подготовке необходимо обращаться к методическому материалу. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении подготовительной части урока по заданию преподавателя, на оценку.

Студенты третьего курса должны овладеть методикой проведения урока по гимнастике в объеме школьной программы в младших, средних и старших классах, приемами страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений, основами судейства соревнований по спортивной гимнастике. На самостоятельную подготовку студентам предлагается следующие материалы:

- составление подробного плана-конспекта по проведению урока гимнастики в объеме школьной программы с учащимися младших, средних и старших классов;
- терминологическая запись упражнения на снарядах;

Рекомендации по разработке и составлению подробного плана-конспекта для проведения урока гимнастики в объеме школьной программы с учащимися младших, средних, и старших классов.

Студент, получив задание для проведения урока гимнастики по школьной программе для конкретного класса, разрабатывает план-конспект по принятой схеме.

Наиболее сложным, на наш взгляд, для студента является разработка основной части урока, где ему предлагается обучение нетрадиционным методом – методом предписаний алгоритмического типа. Студенту необходимо составить простейшие обучающие программы для разучивание гимнастического элемента на снаряде, акробатического упражнения или опорного прыжка.

Образцы обучающих программ для разучивания некоторых гимнастических упражнений см. учебное пособие, разработанное преподавателями кафедры ТМФК Лобачем Л.П. и Дарьиным Н.И. Современные педагогические технологии, применяемые при обучении двигательным действиям: Учебное пособие – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2006. – С. 8-29.

Студенты 4-го курса должны составить:

- комбинацию из 6-8 элементов на одном из снарядов (перекладина; брусья; конь с ручками; кольца; акробатика; бревно; брусья разной высоты ) и записать её в соответствии с правилами гимнастической терминологии;

- положения о соревнованиях по спортивной гимнастике для общеобразовательных школ, вузов, ДЮСШ;

- сценарий массовых гимнастических выступлений с предметами и без предметов для детей, находящихся в летних оздоровительных лагерях;

- составить комплексы упражнений для развития качеств школьников различного возраста по программе ГТО

Как составить положение о соревнованиях по спортивной гимнастике для общеобразовательных школ, вузов, ДЮСШ. Вам необходимо обратиться к учебнику Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.

– 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 406-407.

В процессе занятий гимнастикой применяются самые разнообразные в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях по гимнастике необходимо строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающихся могут получить различные травмы.

В связи с этим, начиная с занятий по «Спортивной гимнастике» курса, студентов обучают страховке и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Поскольку студенты 3-ого курса проводят уроки гимнастики по школьной программе они должны хорошо владеть методами страховки и оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений. Этот материал хорошо освещен в учебнике Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. пед. учеб. завед./ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – с. 83 -95.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения и активной работы на лабораторно-практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторно-практические занятия – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на лабораторно-практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Теория и методика гимнастики» является зачеты и экзамен.

#### **4.2 Методические указания к самостоятельной работе студентов**

Сами по себе учебные занятия в вузе, как бы они хорошо ни проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки педагога отвечающего современным социальным запросам. Самостоятельная работа студента должна выражаться в активных формах и методах обучения, в сотрудничестве студента с преподавателем.

Всякая учеба требует много времени, труда и терпения. Иногда студент не сразу может разобраться в наиболее сложных вопросах дисциплины. Успех овладения материалом данного курса зависит от того, насколько правильно он организует работу над учебным материалом, насколько успешно сочетает лекции с лабораторными занятиями и самостоятельной работой.

В целях оптимальной организации самостоятельной работы по курсу, студенту предлагается ряд рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями. Важно к

обеспечению себя пособиями приступить своевременно, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам. В случае необходимости обратиться к преподавателю в день указанный в графике консультаций по предмету «Теория и методика гимнастики». Нельзя откладывать эти меры на канун занятий, так как объем информации может оказаться больше, чем вы сможете его обработать.

В последние годы в вузах страны получили широкое распространение электронные базы данных, призванные помочь научному и учебному процессу. В ФГБОУ ВО «БГПУ» имеется возможность пользоваться основательными электронными базами РГБ, библиотеки им. Ушинского и др.

Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование — важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять.

Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы.

#### **4.3 Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Цель зачёта оценить уровень сформированности компетенций студентов в рамках промежуточного контроля. Он является формой проверки успешного выполнения заданий по темам учебной дисциплины, усвоения учебного материала, уровень приобретенных навыков гимнастических комбинаций на снарядах. Время проведения зачёта устанавливается в соответствии с учебным планом и в объеме рабочей программы дисциплины.

Приступая к изучению учебной дисциплины, студентам следует ознакомиться с тематикой вопросов и объёмом материала, выносимых на зачет, а также с литературой, необходимой для подготовки к данной форме контроля. Желательно, чтобы все студенты имели чёткое представление о требованиях и критериях выставления зачётной оценки.

Следует помнить, что при оценке знаний, умений и навыков на зачете учитываются: текущая аттестация, посещаемость учебных занятий, участие в работе на лабораторных занятиях, выполнение самостоятельной работы. Поэтому к установленной дате сдачи зачёта следует ликвидировать имеющиеся задолженности, поскольку преподаватель может опросить по разделам учебной дисциплины, качество подготовки по которым вызывает у него сомнения, а также приобретённым навыкам.

#### **4.4 Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Цель экзамена оценить уровень сформированности компетенций студентов за полный курс дисциплины в рамках промежуточного контроля. Он является формой проверки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине. По результатам экзамена выставляется дифференцированная оценка («неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). Время проведения экзамена устанавливается в соответствии с учебным планом и в объеме рабочей программы дисциплины.

Приступая к изучению учебной дисциплины, студентам следует ознакомиться с тематикой вопросов и объёмом материала, выносимых на экзамен, а также с литературой, необходимой для подготовки к данной форме промежуточного контроля. Необходимо, чтобы все студенты имели чёткое представление о требованиях и критериях выставления экзаменационной оценки.

Необходимо помнить, что при оценке знаний, умений и навыков на экзамене учитываются: межсессионная аттестация, посещаемость учебных занятий, участие в работе на лабораторных занятиях, выполнение индивидуальных заданий и заданий самостоятельной работы. Если студент пропустил более 50% занятий, не выполнил установленный объём

самостоятельной работы, систематически не готовился к практическим занятиям, преподаватель задаст дополнительные вопросы. Экзамен может проводиться в устной, тестовой и письменной форме.

#### **4.5 Типы учебных заданий, формы обучения и промежуточного контроля**

Для подготовки к лабораторным занятиям и в ходе самостоятельной работе могут использоваться различные средства обучения

Типы учебных заданий:

- Реферат
- Творческое задание;
- Собеседование;
- Деловая игра;
- Кейс-задача;
- тест;

Формы обучения: лабораторные занятия, консультации, самостоятельная работа, интерактивное дистанционное обучение.

Формы промежуточного контроля: зачет, экзамен.

### **Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	<b>Тема.</b> Урочная форма обучения гимнастики	Подготовка конспектов для проведения урока по гимнастике в школе, изучение основной и дополнительной литературы	8
2.	<b>Тема.</b> Общеразвивающие упражнения	Подготовка конспектов для проведения общеразвивающих упражнений, изучение основной и дополнительной литературы	7
3.	<b>Тема.</b> Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Развитие навыков и умений по организации занятий и обучению, изучение специальной литературы	5
4.	<b>Тема.</b> Акробатические упражнения.	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	15
5.	<b>Тема.</b> Строевые упражнения	Развитие физических качеств приобретение навыков организации по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	10
6.	<b>Тема.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многооборье)	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	87

7.	<b>Тема.</b> Развитие физических качеств при подготовке к ВФСК ГТО в рамках раздела гимнастики	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	5
8.	<b>Тема.</b> Вольные упражнения	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	15
9.	<b>Тема.</b> Методика обучения гимнастическим упражнениям	Подготовка конспектов по методике обучения гимнастических упражнений, изучение основной и дополнительной литературы	46
<b>ИТОГО</b>			<b>198</b>

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### **Тема 1 – Урочная форма обучения гимнастики.**

**Занятие № 1-2 (4 ч)** Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Выбор средств, плотность урока

**Содержание:**

1. Место гимнастики в структуре предмета физическая культура.
2. Содержание задач урока: оздоровительной, образовательной, воспитательной.
3. Основные требования к проведению урока по гимнастике.
4. Выбор средств и методов в зависимости от задач урока.
5. Общая и моторная плотность на уроке гимнастика.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с

**Занятие № 3-4 (4 ч)** Подготовительная, основная и заключительная часть урока

**Содержание:**

1. Цели, задачи, методы подготовительной части урока гимнастики.
2. Цели, задачи, методы основной части урока гимнастики.
3. Цели, задачи, методы заключительной части урока гимнастики.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.
4. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
5. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
6. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. - М. : Терра Спорт, 2000. - 71 с
8. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей [Text] : программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Диодур. - СПБ. : Речь, 2001. - 162 с.

## **Тема 2 – Общеразвивающие упражнения**

**Занятие № 1-4 (7 ч) - Методика проведения комплекса общеразвивающих упражнений.**

**Содержание:**

1. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу.
2. Проведения комплекса упражнений (каждым студентом).

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

## **Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.**

**Занятие № 1 (2 ч) - Причины травматизма и способы его предупреждения.**

**Содержание:**

1. Виды травм. Роль учителя в случае травматизма на уроке

2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Требования к местам проведения занятий. Правильность установки и крепление снарядов.
4. Способы предупреждения травматизма на занятиях гимнастики.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 448 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с.
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 2 (2 ч) - Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.**

**Содержание:**

1. Виды страховки. Зависимость страховки от сложности упражнений.
2. Самостраховка как меры предупреждения травматизма.
3. Виды физической помощи.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 448 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с.
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 3 (1 ч) - Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Содержание:**

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике. и их профилактика.
2. Санитарно-гигиенические нормы обслуживания мест занятий.
3. Содержание врачебного контроля в учебном заведение.
4. Самоконтроль как способ профилактики травматизма на уроках гимнастики.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 448 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск

: [с. н.], 1995. - 32 с.

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

#### **Тема 4. Акробатические упражнения**

**Занятие № 1-8 (15 ч)** – методика организации и проведения акробатических упражнений

**Содержание:**

1. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.
2. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
3. Правила составления акробатических комбинаций.
4. Страховка и помощь при выполнение акробатических упражнений.
5. Обучение акробатическим упражнениям

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
4. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

#### **Тема 5. Строевые упражнения**

**Занятие № 1 (2 ч) - Назначения и особенности строевых упражнений**

**Содержание:**

1. Практическое выполнение строевых упражнений: строй, повороты на месте, основные группы строевых упражнений, построения в колону в шеренгу, передвижения в обход, диагональ, противоход, змейка, круг.

**2. Методика обучения и анализ.**

**Практическое выполнение:**

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А. Демченко, Н.И. Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
3. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 2-3 (4 ч) - Методика обучения строевых упражнений.**

**Содержание:**

1. Практическое выполнение строевых упражнений: повороты в движении; размыкания и смыкания приставными шагами от середины, вправо, влево; перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги

2. Методика обучения и анализ.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

2. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text]: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.Демченко Н.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [s. n.], 1995. - 32 с

3. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 4-5 (4 ч) - Методика обучения перестроений, размыканий, смыканий.**

**Содержание:**

1. Практическое выполнение строевых упражнений: размыкание и смыкание на 2, 3, 4 и т.д. шага. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре разными способами. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и т.д. разными способами. Повороты в движении;

2. Методика обучения и анализ.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

2. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.И., Демченко Н.И. Лобач Л.П. - Благовещенск : [s. n.], 1995. - 32 с

3. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

## **Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах**

**Занятие № 1-4 (8 ч) - Обучение переползанию, переноске груза, лазанию.**

**Содержание:**

1. Переползание: на четвереньках, на получетвереньках на боку, по-пластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.

2. Переноска груза. Приемы переноски партнера: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами. Приемы переноски грузов, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.

3. Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях, выполняемое индивидуально и вдвоем.

4. Лазание по гимнастической скамейке: установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

5. Лазание по гимнастической лестнице: установленной в горизонтальном и наклонном положении: по верхней сторонке в простых и смешанных висах; перелазание и пролезание.

6. Лазание по канату: по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин); в три приема.

**Литература:**

1. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. -

М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

### **Занятие № 5-8 (8 ч) - Обучение упражнениям в равновесии. Бревно.**

#### **Содержание:**

1. Упражнения в равновесии на полу и на возвышающейся опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т.д.). Опускание в упор присев и на колено.

2. Статические положения: вертикальное равновесие, стоя на одной ноге поперек и продольно.

3. Вскоки: в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна; в упор продольно одной ногой в сторону, в сед на бедро; в упор ноги врозь правой (левой) одноименным перемахом, упор стоя на колено.

4. Передвижение: на носках, шаги полуприседая; приставной и переменный шаг.

5. Повороты: на носках на 90 и 180 градусов.

6. Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте;

7. Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону, назад; прогнувшись ноги врозь из стойки продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна; прогнувшись махом одной и толчком другой с середины, с конца бревна.

#### **Литература:**

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

### **Занятие № 9-12 (8 ч) - Обучение прыжкам.**

#### **Содержание:**

1. Прыжки в глубину: из упора и смешанных упоров, из стойки толчком двух ног и шагом вперед (махом одной) с различными положениями рук с поворотом и без них: из виса махом ног вперед и назад с поворотом и без них.

2. Прыжки с пружинного мостика: с различными положениями рук и ног (согнув ноги, согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т.п.) с поворотами и без них.

#### **Литература:**

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К.

Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

### **Занятие № 13-16 (8 ч) - Обучение вольным упражнениям.**

#### **Содержание:**

1. Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.
2. Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцеплении за руки и за ноги (вдвоем).
3. Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений и различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком.
4. Перевороты: в сторону (вправо и влево).
5. Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге.
6. Стойка: на лопатках с различными положениями рук, на голове и руках из различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее.
7. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот налево в упор присев.

#### **Литература:**

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

### **Занятие № 17-20 (8 ч) - Обучение упражнениям на коне с ручками**

#### **Содержание:**

1. Перемахи в смешанных упорах: в упоре стоя на колено, в упоре присев на одной ноге.
2. Круги в смешанном упоре: в упоре присев на одной ноге с поворотом кругом. Учебная комбинация из перемахов и кругов в смешанном упоре.
3. Взмахи ногами: в стороны, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой).
4. Перемахи: в - упоре на ручках вне согнув ноги, одноименные и разноименные вперед и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой) и упора сзади, одноименные с поворотом кругом и переходом на тело коня из упора ноги врозь правой (левой).

6. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой). Учебная комбинация из пройденных элементов.

**Литература:**

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 21-24 (8 ч) - Обучение упражнениям на кольцах**

**Содержание:**

1. Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, на правой (левой), сзади, горизонтальный вис сзади и спереди.
2. Размахивание: в висе, в висе на согнутых руках: сгибание рук махом вперед, назад и другой; разгибание рук махом назад в вис, махом вперед в вис, в вис согнувшись и в вис прогнувшись.
3. Выкруты: вперед из размахивания и виса согнувшись.
4. Соскоки; махом назад и вперед из виса; махом назад из виса согнувшись; перевороты назад из виса прогнувшись.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 25-28 (8 ч) -. Обучение упражнениям на брусьях**

**Содержание:**

1. Упоры: упор на предплечьях, на руках, упор углом.
2. Размахивания: в упоре на предплечьях, в упоре.
3. Подъемы: махом вперед и назад из размахивания в упоре па предплечьях в седы и упоры.
4. Кувырки: вперед из седа ноги врозь
6. Соскоки: из седов на бедре прогибаясь и-углом через две жерди, махом назад, углом на махе вперед, перемахом двумя па концах.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 29-32 (8 ч) - Обучение упражнениям на перекладине.**

**Содержание:**

1. Висы: смешанные и простые.
2. Упоры: смешанные и простые.
3. Перемахи: одноименные и разноименные из упора, упора сзади и упора ноги врозь правой (левой).
4. Обороты: вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой); назад в упоре.
5. Спады: назад в вис на одной и в вис согнувшись; из упора ноги врозь правой (левой).
6. Подъемы: переворотом махом одной и толчком другой, толчком двух ног и силой; правой (левой) с разбега.
8. Соскоки: махом назад из упора; из седа па бедре; одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой) с поворотом налево (направо); махом вперед из упора сзади; вперед из упора присев; боком и углом, наступая на перекладину; разноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой).

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1]

с. : ил.

4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

### **Занятие № 33-36 (8 ч) - Обучение упражнениям на перекладине (низкой).**

#### **Содержание:**

1. Висы смешанные: стоя, присев, лежа, боком, завесом.
2. Упоры смешанные: упор вне, сзади, ноги врозь.
3. Висы простые: согнувшись сзади, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь правой (левой).
4. Перемахи: одноименные из упора и упора сзади.
5. Повороты: в сед на бедро из упора сзади и упора ноги врозь правой (левой).
6. Спады и опускания: вперед и назад из упора и упора ноги врозь правой (левой).
7. Подъемы: на правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь.
8. Соскоки: из седа на бедре без поворотов и с поворотами; из упора махом назад; из упора сзади махом вперед без поворотов и с поворотом на 90°; одноименным и разноименным перемахом вперед и назад из упора ноги врозь.

#### **Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

### **Занятие № 37-40 (8 ч) - Обучение опорным прыжкам.**

#### **Содержание:**

1. Конь с ручками: вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и

прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжки согнув ноги и ноги врозь.

2. Козел в ширину вскоки в смешанные упоры и сококки в группировке и прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжок ноги врозь.

3. Конь в длину: прыжок боком и углом с косого разбега (толчком одной ногой и махом другой).

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.

3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.

4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94

5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с

6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.

7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 41-44 (7 ч) - Обучение упражнениям на брусьях разной высоты**

**Содержание:**

1. Размахивание: изгибами в висе на верхней жерди.

2. Перемахи: согнутыми и прямыми ногами в вис лежа па нижней жерди из виса на верхней; одноименные в упоре на нижней жерди с поочередным перехватом за верхнюю жердь.

3. Спады: назад в вис на правой (левой) из упора ноги врозь на нижней; назад в вис на правой (левой) с перехватом за нижнюю жердь из виса лежа правой (левой) и на нижней хватом за верхнюю; назад согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней.

4. Опускание: вперед в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней жерди, вперед в вис из упора на верхней жерди (лицом наружу).

5. Повороты: окрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди; из виса лежа поворотом кругом в упор одной на нижней жерди.

6. Подъемы: переворотом на нижнюю жердь из виса пропиввшись с опорой ступнями о верхнюю жердь; переворотом на нижнюю жердь;

7. на правой (левой) после спада назад из виса лежа ноги врозь и упора ноги врозь на нижней жерди; в умор на верхнюю жердь из виса присев на нижней.

8. Сококки: из седа на бедре без поворотов и с поворотом кругом, махом назад из упора и махом вперед из упора сзади без поворотов и с поворотами. Учебная комбинация из пройденных элементов.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.
4. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.: рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
5. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.
7. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

## **Тема 7. Развитие физических качеств при подготовке к ВФСК ГТО в рамках раздела гимнастики.**

**Занятие № 1-3 (5 ч) – Методика развития физических качеств комплекса ГТО**  
**Содержание:**

1. Характеристика ступеней комплекса ГТО с особенностью физического развития школьников. Анализ школьной программы при подготовке к сдаче комплекса ГТО.
2. Характеристика и классификация средств гимнастики при подготовке школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Практическое выполнение упражнений в малых группах.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / под общ. ред. Н.В. Паршиковой. – 2-е изд. - М. : Минспорт России, 2016. –210 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
4. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.Демченко Н.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
5. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

## **Тема 8. Вольные упражнения.**

## **Занятие № 1-4 (8 ч) - Методика обучения и составление вольных упражнений**

### **Содержание:**

1. Стойка: на лопатках с различными положениями рук, на голове и руках из различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее. Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.
2. Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцеплении за руки и за ноги (вдвоем).
3. Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений и различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком.
4. Перевороты: в сторону (вправо и влево).
5. Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге.
6. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот налево в упор присев.

### **Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

## **Занятие № 5-8 (7 ч) - Методика обучения и составление комплексов упражнений по аэробики.**

### **Содержание:**

1. История развития аэробики, современные подходы к методике обучения упражнениям в аэробике,
2. Методика проведения комплекса аэробики.
3. Проведения комплекса упражнений (каждым студентом).

### **Литература:**

1. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 шт)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. (10 шт)
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.(35 шт)

## **Тема 9 – Методика обучения гимнастическим упражнениям.**

## **Занятие № 1-4 (8 ч) - Техника и методика обучения основным упражнениям**

### **Содержание:**

1. Ходьба, бег, передвижение.
2. Висы, упоры.

3. Основные средства гимнастики.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 443 с

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Владос, 2014. - 447 с.

3. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил.

4. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [s. n.], 1995. - 32 с

5. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. вузов / под ред.: М.Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 496 с.

6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М.: Чистые пруды, 2007. - 30, [1] с.

**Занятие № 5-8 (8 ч) - Методика обучение упражнениям на брусьях, брусьях разной высоты. Подготовительные и подводящие упражнения.**

**Содержание:**

1. Устройство и установка снарядов. Оборудование мест занятий.

2. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

3. Подготовительные и подводящие упражнения.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

2. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.И., Демченко Н.И., Лобач Л.П. - Благовещенск : [s. n.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с

6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 9-11 (6 ч) - Методика обучение упражнениям на перекладине, бревне. Подготовительные и подводящие упражнения.**

**Содержание:**

1. Устройство и установка снарядов. Оборудование мест занятий.

2. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

3. Подготовительные и подводящие упражнения.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с
6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 12-14 (6 ч) - Методика обучение упражнениям на кольцах, прыжкам. Подготовительные и подводящие упражнения.**

**Содержание:**

1. Устройство и установка снарядов. Оборудование мест занятий.
2. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.
2. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.
3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [с. н.], 1995. - 32 с
4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.
5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с
6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 15-17 (6 ч) - Методика обучение вольным упражнениям, лазанию, упражнениям на коне махи. Подготовительные и подводящие упражнения.**

**Содержание:**

1. Устройство и установка снарядов. Оборудование мест занятий.
2. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

2. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с.

3. Содержание учебного материала с применением средств гимнастики на уроках физической культуры в школе [Text] : Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов / Дарьин Н.А.ДемченкоН.И.Лобач Л.П. - Благовещенск : [s. n.], 1995. - 32 с

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с

6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 30 с.

**Занятие № 18-20 (6 ч) - Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Выбор средств, плотность урока**

**Содержание:**

1. Место гимнастики в структуре предмета физическая культура.
2. Содержание задач урока: оздоровительной, образовательной, воспитательной.
3. Основные требования к проведению урока по гимнастике.
4. Выбор средств и методов в зависимости от задач урока.
5. Общая и моторная плотность на уроке гимнастика.

**Литература:**

1. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевичи др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -443 с.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный ун-т . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.

4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. вузов / под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 496 с.

5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 142 с

**Занятие № 21-23 (6 ч) - Особенности занятий гимнастикой с лицами с отклонениями в здоровье. Выбор средств**

**Содержание:**

1. Цели и задачи, при проведение занятий гимнастикой с лицами с отклонением в здоровье.

2. Методика проведения занятий с лицами с отклонением в здоровье

3. Подбор средств в зависимости от отклонения в состояние здоровья.

**Литература:**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2014. - 447 с.

2. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития : учеб. пособие / А. А. Дмитриев ; Рос. акад. образования , Московский психолого-социальный ин-т. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2004. - 222 с

3. Муратова Л.В. Суставная гимнастика / Л. В. Муратова. - М. : Чистые пруды,

2006. - 31 с.

4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с

5. Овсянников, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Овсянников. - М. : Знание, 1986. - 60с.

6. Попова Е.Г Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. - М. : Терра Спорт, 2000. - 71 с



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>ОПК-2</b> ОПК-2.2 ОПК-2.3 <b>ОПК-7</b> ОПК-7.1 <b>ПК-1</b> ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.8 <b>ПК-2</b> ПК-2.8 <b>ПК-3</b> ПК-3.4 ПК3.5	Реферат	Оценка – «неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Оценка – «удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Оценка – «хорошо»	Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
		Оценка – «отлично»	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

Творческое задание	Оценка «5»	или при рейтинговой системе 9-10 баллов
	Оценка «4»	или при рейтинговой системе 7-8 баллов
	Оценка «3»	или при рейтинговой системе 5-6 баллов
	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не зачитывается если: 1) студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
Собеседование	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

		<p>свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>1) если в ответе допущены малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрыто содержание вопроса;</p> <p>2) если допущено 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
Деловая игра	Оценка «5»	или при рейтинговой системе 9-10 баллов
	Оценка «4»	или при рейтинговой системе 7-8 баллов
	Оценка «3»	или при рейтинговой системе 5-6 баллов
Кейс-задача	Оценка «5»	<p>1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать</p>



## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

## ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## Рабочая программа дисциплины

Тест		свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка или при рейтинговой системе 9-10 баллов
	Оценка «4»	или при рейтинговой системе 7-8 баллов
	Оценка «3»	или при рейтинговой системе 5-6 баллов
	При оценивании результатов тестирования используется 2-х бальная система оценки, каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный – 0 баллов:	
	оценка «отлично»	ставится в том случае, если общая сумма баллов за правильные ответы составляет от 81 до 100 % от количества вопросов
	оценка «хорошо»	71-80 %
	оценка «удовлетворительно»	51-70 %;
	оценка «неудовлетворительно»	50 и менее %.
	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использо-



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

Зачет	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>вании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>ставится, если:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li><li>2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации</li></ol>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа;</li><li>2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</li></ol> <p>допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора</p>



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<ol style="list-style-type: none"><li>1) полностью раскрыто содержание материала билета;</li><li>2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;</li><li>3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li><li>4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li><li>5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li></ol> <p>допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию</p>
		«Отлично»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Полно раскрыто содержание материала билета.</li><li>2. Материал раскрыт грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология.</li><li>3. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации.</li><li>4. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков.</li><li>5. Ответ прозвучал самостоятельно без наводящих вопросов.</li><li>6. Допущено 1-2 неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li></ol>
		«Хорошо»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. В изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие основного ответа.</li><li>2. Допущены 1-2 недочета при освещении основного</li></ol>



## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

### ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

#### Рабочая программа дисциплины

экзамен		содержания ответа исправленные по замечанию экзаменатора. 3. Допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исполняются по замечанию экзаменатора.
	«Удовлетворительно»	1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее содержание вопроса и продемонстрированы умения и достаточные для дальнейшего усвоения материала. 2. Имелись затруднения, или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов. 3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.
	«Неудовлетворительно»	1. Нераскрыто основное содержание учебного материала. 2. Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала. 3. Допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. 4. Несформированы компетенции, умения и навыки.

## **6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине**

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт/экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценки ответа на зачете:**

Зачёт проводится в устной, письменной или тестовой форме. По результатам зачёта выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка зачёта должна быть объективной и учитывать качество ответов студента на основные и дополнительные вопросы, так же результаты предыдущей межсессионной аттестации и текущую успеваемость студента в течение семестра. Преподаватель имеет право задавать студенту дополнительные вопросы по всему объёму изученной дисциплины.

При выставлении зачётной оценки учитываются:

- соответствие знаний обучающегося по объему, научности и грамотности требованиям программы курса;
- самостоятельность ответа;
- сознательность ответа;
- характер и количество ошибок;
- умение применять теоретические знания к решению практических задач средней трудности.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) содержатся малозначительные ошибки при изложении учебного материала, владение основными понятиями учебной дисциплины;

2) правильная формулировка основных аспектов изучаемой учебной дисциплины, аргументированное обоснование своих суждений, приведены примеры;

3) незначительные недочёты в последовательности изложения материала;

4) дан ответ на половину дополнительных вопросов

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) отсутствует представление о большей части учебного материала, встречаются грубые ошибки, имеет место слабое владение понятийным аппаратом учебной дисциплины;

2) продемонстрирована неспособность сформулировать основные аспекты изучаемой учебной дисциплины; искажение их смысла;

3) имеет место беспорядочное изложение материала;

4) отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.

Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», если обучающийся усвоил 60 % и более знаний по предмету.

### **Критерии оценки ответа на экзамене:**

Экзамен проводится преподавателем в устной, письменной или тестовой форме. По результатам экзамена выставляется дифференцированная оценка («неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). Оценка экзамена должна быть объективной и учитывать качество ответов студента на основные и дополнительные вопросы, так же результаты предыдущей межсессионной аттестации и текущую успеваемость студента в течение семестра. Преподаватель имеет право задавать студенту дополнительные вопросы по всему объёму изученной дисциплины.

При выставлении экзаменационной оценки учитываются:

- соответствие знаний студента по объему, научности и грамотности требованиям

дисциплины;

- самостоятельность и творческий подход к ответу на экзаменационные вопросы;
- систематичность и логичность ответа;
- характер и количество ошибок;
- умение применять теоретические знания к решению практических задач различной трудности;

- знание основной и дополнительной литературы;
- степень владения понятийным аппаратом

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

1) показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;

2) знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;

3) умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;

4) свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;

5) безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.

6) самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач;

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

1) показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;

2) успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;

3) показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;

4) имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;

5) знает основные понятия по дисциплине;

6) стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

2) показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;

3) имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;

4) справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;

5) допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;

6) имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;

7) работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

1) показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,

2) допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;

3) не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;

4) имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;

5) показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;

6) продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Параметры оценочного средства для оценки практических умений по темам: Упражнения на гимнастических снарядах.**

##### **Упражнение 1. – комбинация вольных упражнений.**

И.п.- старт пловца – длинный кувырок вперёд – короткий кувырок вперёд – стойка на голове и руках – держать – кувырок назад – перекат на спину – стойка на лопатках, перекат вперёд в группировке – встать – переворот в сторону – и.п.

##### **Оценка двигательных действий при текущем учете успеваемости (критерии)**

Отметка 5: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения и техникой упражнения.

Отметка 4: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений., есть незначительные отклонения от правильной техники выполнения.

Отметка 3: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении техники .

Отметка 2: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно. Элемент технически не узнаваем.

Отметка 1: отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение

#### **Перечень заданий для решения кейс-задач по теме Урочная форма проведения занятий.**

Карточка подготовительной части урока по гимнастике

1. повороты на месте
2. упражнения на осанку (2-3)
3. упражнения в движении (3-4)
4. бег различного вида, прыжки
5. перестроение из одной колонны, в колону по три приставными шагами на 3 шага(обучение)
6. комплекс ОРУ с мячами (10)

Карточка проведения основной части урока по гимнастике.

6 класс

##### **1. Акробатика:**

- «мост» из положения стойка ноги врозь наклоном назад (с помощью) – обучение
- повторить кувырки вперед и назад

##### **2. Опорный прыжок:**

- прыжок ноги врозь через козла в ширину- обучение

##### **3. Подвижная игра.**

#### **Критерии оценки проведения урока по гимнастике**

Наблюдающий урок оценивает качество владения умениями и навыками, используя традиционную пятибалльную систему. В конце урока общая сумма баллов делится на количество оцененных пунктов требований и определяется среднее арифметическая оценка. Так, чтобы получить оценку «отлично», практиканту необходимо набрать 85-75 баллов, «хорошо» - 74-60 баллов, «удовлетворительно» - 59-45 баллов.

Разделы профессиональной подготовки	№ п/п	Перечень умений и навыков	Оценка подготовленности

Предурочная подготовка	1	Соответствие конспекта урока по форме и содержанию установленным требованиям	
	2	Подготовка мест занятий и инвентаря	
Организационные навыки	3	Умения подавать команды и распоряжения, требовать четкого их выполнения. Владение голосом	
	4	Правильность выбора места учителя, размещения учащихся	
Методическая и спортивно-техническая подготовка	5	Правильная дозировка и соответствие упражнений подготовительной части задачам урока	
	6	Включение необходимого материала повторения	
	7	Техника показа упражнений	
	8	Соблюдение методической последовательности в обучении	
	9	Эффективность указаний по устраниению общих технических ошибок	
	10	Продуктивность использования времени при показе и объяснении учебного материала	
	11	Устранение индивидуальных ошибок учащихся	
Навыки воспитательной работы	12	Использование педагогических мер поощрения и наказания учеников для достижения рабочей дисциплины	
	13	Оценивание работы учащихся на уроке	
Результативность урока	14	Оптимальная моторная плотность урока	
	15	Овладение учащимися правильной схемой изучаемых упражнений	
	16	Решение задач по выработке у школьников физических и морально-волевых качеств	
Планирование и учет самостоятельной работы учеников	17	Домашнее задание (реальность его выполнения и проверки на уроках)	
		Сумма баллов _____	
		Оценка за урок _____	

Если в карте есть разделы, выполнение которых на данном уроке не требуется, то в соответствующей графе ставится прочерк и потерянные баллы не влекут за собой снижение общей оценки.

### **Перечень вопросов для рефера по теме: Методика обучения гимнастическим упражнениям**

1. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
2. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
3. Прыжки простые и опорные (классификация выполнения, методика обучения).
4. Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
5. Методические приемы регулирования нагрузки на занятиях гимнастики.
6. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков при обучении гимнастическим упражнениям.
7. Специальные физические качества гимнастов (характеристика, методика развития).

8. Акробатические упражнения (классификация, методика обучения).
9. Развитие спортивной гимнастики в нашей стране.
10. Прикладные упражнения (методика обучения способом лазания в два приема).
11. Средства гимнастики (краткая характеристика основных групп, гимнастических упражнений).
12. Роль анализаторов в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
13. Силовые и статические упражнения.
14. Организация, содержание и методика проведения самостоятельных занятий гимнастикой.
15. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.

### **Перечень заданий для деловой игры по темам**

#### **Урочная форма занятий гимнастикой**

1. Разбор особенностей методики организации и проведения подготовительной части урока по гимнастике, анализ.
2. Конспектирование методического материала проходящего на занятиях.

### **Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий по теме**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений:
  - для дошкольного возраста;
  - младшего школьного возраста;
  - среднего школьного возраста.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для лиц с отклонением в здоровье.

### **Перечень вопросов для собеседования по теме:**

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. Правило составления гимнастических упражнений.
2. Постановка задач при составление комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Определение исходного положения при составление упражнений.

### **Перечень тестовых заданий по теме Методика обучения гимнастическим упражнениям**

#### **часть А**

**выберите один правильный ответ**

**А 1.** Основными специфическими средствами подготовительной части урока гимнастики в школе являются:

1. гигиенические факторы;
2. упражнения на выносливость;
3. оздоровительные силы природы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, эспандеры, гири, штанги;
5. строевые упражнения, разновидности передвижений, комплексы ОРУ.

**А 2.** Определить способ организации занимающихся на уроке гимнастики в школе:

- 1) расчененный:    2) фронтальный:
- 3) целостный:    4) метод программирования: 5) целостно-расчененный.

**А 3.** Моторная плотность (МП) определяется по формуле, если  $t_{\text{фу}}$  (время выполнения физических упражнений).  $t_{\text{общ.}}$  (общее время урока).

$$1) \text{ МП} = \frac{t_{\text{общ.}} \times 100\%}{t_{\text{фу}}} ; \quad 2) \text{ МП} = \frac{t_{\text{фу}} \times 100\%}{t_{\text{общ.}}} ; \quad 3) \text{ МП} = \frac{t_{\text{фу}}}{t_{\text{общ.}} \times 100\%}$$

$$4) \text{МП} = \frac{t_{\text{общ.}} \times t_{\text{фу}}}{100 \%} \quad 5) \text{МП} = \frac{t_{\text{общ.}}}{t_{\text{фу.}} \times 100 \%}$$

А 4. Определите документ планирования, в котором подробно раскрываются задачи и содержание 1-2 занятий:

- 1) учебный план;      3) рабочая программа;  
2) программа;      4) план-конспект;      5) план работы.

А 5. Известно, что в гимнастике при воспитании силы, чаще всего используют упражнения с преодолением веса собственного тела. Пожалуйста, укажите упражнения для развития силы для юношей 16-17 лет:

1. 1/3 собственного веса, т.е. около 33% собственного веса;
2. 2/3 собственного веса, т.е. около 65% собственного веса;
3. 1/2 собственного веса, т.е. около 50% собственного веса;
4. 3/4 собственного веса, т.е. около 75% собственного веса;
5. вес равный весу собственного тела, т.е. 100% собственного веса.

А 6. Определите задачи, которые решаются с помощью строевых упражнений:

1. воспитание силы и выносливости;
2. воспитание гибкости и координации;
3. воспитание эстетических и музыкальных навыков;
4. воспитание дисциплины и организованности;
5. воспитание прыгучести.

А 7. Укажите, какие из приведенных команд имеют только исполнительную часть:

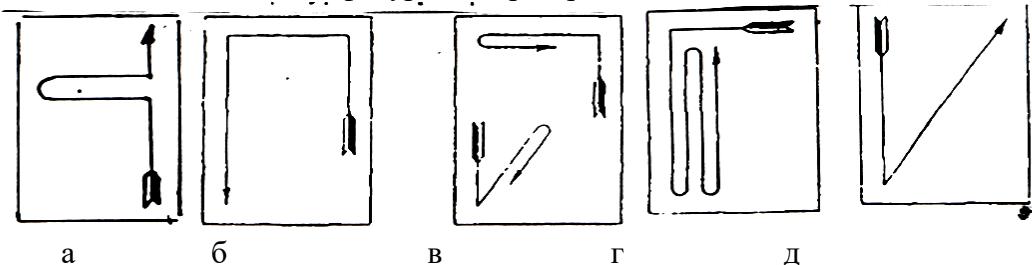
- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 1) «Равняйся!»;  | 3) «Кругом!»;                      |
| 2) «Реже!»;      | 4) «Вольно!»;                      |
| 1,4,5; 4) 2,3,5; | 5) «Смирно!». 1) 1,5; 2) 2,4,5; 3) |
| 5) 1,2,3..,      |                                    |

А 8. Что такое интервал?

1. расстояние между занимающимися в глубину;
- 3) расстояние между флангами;
- 4) расстояние от первой шеренги до последней;
- 5) расстояние между верхним и нижним углами зала.

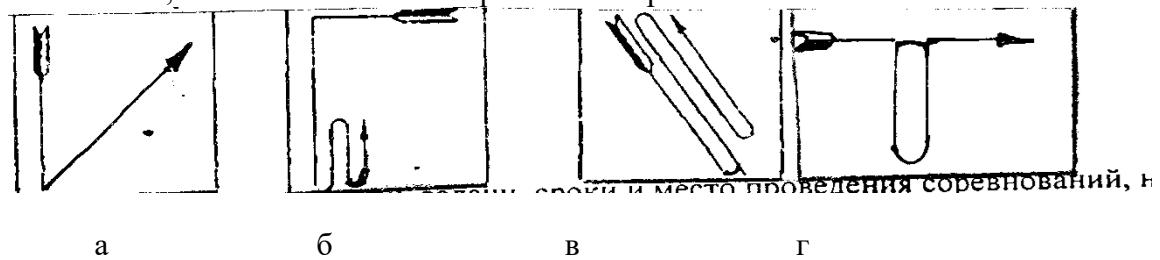
А 9. Определите команды, которые имеют предварительную и заключительную части: 1. «Направо!»; 2. «Разойдись!»; 3. «Сомкнись!»; 4. «Кругом!»; 5. «Разойдись!». 1) 1.2.3; 2) 3,4.5; 3) 1,4.5; 4) 2,3,5; 5) 1,3,4.

А 10. Как называется данная фигурная маршировка?



«Змейка»; «Обход»; «Диагональ»; «Петля открытая»; «Противоход».

А.11 Укажите, на какой из схем изображена «Закрытая петля»?



А. 12. В каком из видов документов указывают цели, задачи, сроки и место проведения соревнований, награждение

победителей и т.д.?

1. программа соревнований; 2. Сводный протокол; 3. Именная заявка; 4. Отчет о

соревнованиях; 5. Положение о соревнованиях.

А.13. Укажите, как классифицируются ошибки при выполнении упражнений в соревнованиях по гимнастике:

- 1) большие, малые, средние; 2) крупные, мелкие, большие; 3) невыполнение элемента, средние; 4) тяжелые, легкие, большие; 5) мелкие, средние, грубые, невыполнение элемента.

А.14. Известно, что гимнаст после падения может продолжить упражнения, но перерыв при этом не должен превышать:

1. 10 сек; 2. 15 сек; 3.20 сек.; 4. 25 сек.; .5. 30 сек.

А.15. Укажите величину сбавки за оказание помощи при выполнении упражнения на соревнованиях:

- 1) 0,5 балла; 2) 0,3 балла; 3) стоимость всего элемента; 4) 0,4 балла; 5) 0,5 балла и стоимость всего элемента.

### ЧАСТЬ В

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ЗАДАНИЯ ЧАСТИ В МОГУТ БЫТЬ 3-Х ТИПОВ:

1) ЗАДАНИЯ СОДЕРЖАЩИЕ НЕСКОЛЬКО ВЕРНЫХ ОТВЕТОВ;  
2) ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ;

3) ЗАДАНИЯ, В КОТОРЫХ ОТВЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДАН В ВИДЕ ЧИСЛА, СЛОВА, СИМВОЛА.

В.1. Закончите предложение. Одной из основных задач уроков физической культуры в школе, в том числе и гимнастики является.....

В.2 Закончите предложение. Переход из виса или из более низкого упора в более высокий упор называется.....

В.3 При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений после каждого упражнения имеется пауза и учащиеся имеют относительно постоянное место расположения в зале, укажите способ проведения комплекса

ОРУ.....

В.4. Укажите соответствие. Определите соответствие между спортивными и оздоровительными видами гимнастики

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| А. Гигиеническая гимнастика | 1) спортивные виды;     |
| Б. Акробатика               | 2) оздоровительные виды |

В Лечебная гимнастика

Г. Ритмическая гимнастика

Д. Художественная гимнастика.

В.5 Укажите длину разбега на опорных прыжках.....

### ЧАСТЬ С

ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ ЧАСТИ С ФОРМУЛИРУЮТСЯ В СВОБОДНОЙ КРАТКОЙ ФОРМЕ И ЗАПИСЫВАЕТСЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ.(приложение № 6 )

С.1 Проблемная ситуация. «Учащемуся, выступающему на школьных соревнованиях при выполнении элемента на брусьях, оцененном в 0,3 балла была оказана помощь. Определите величину сбавки.»

С.2 Проблемная ситуация. «Укажите, какие действия должны выполнить 2-е и 4-е номера при размыкании «Дугами назад от середины на 2 шага из колонны по 5». Изобразите на схеме.

С.3. Укажите ошибки, наиболее часто встречающиеся при обучении стойки на голове и руках.

С.4 Опишите технику выполнения подъема разгибом на низкой или высокой перекладине (по желанию).

С.5. Назовите основные документы планирования учебного материала по

гимнастике в школе.

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

### **Вопросы к зачёту**

1. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
2. Исторический обзор развития гимнастики.
3. Выступление Российских гимнастов на Олимпийских играх.
4. Гимнастическая терминология.
5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
7. Страховка и помощь на занятиях с юными гимнастами.
8. Урок – основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
9. Плотность урока и методические приемы её регулирования.
10. Строевые упражнения на уроках физической культуры в I – VIII классах.
11. Общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры I – X классах.
12. Поднимание и переноска груза на уроках физической культуры в школе.
13. Лазание на уроках физической культуры в школе.
14. Вольные упражнения на уроках физической культуры V – VIII классах.
15. Метание на уроках физической культуры в начальных классах.
16. Равновесие на уроках физической культуры в I – VIII классах.
17. Прыжки на уроках физической культуры в I – X классах.
18. Акробатика на уроках физической культуры в III – X классах.
19. Упражнение в висах и упорах на уроках физической культуры.
20. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
21. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
22. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
23. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
24. Основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
25. Тренировка юных гимнастов.
26. Обучение и тренировка в спортивной гимнастике.
27. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.
28. Обучение и тренировка в художественной гимнастике .
29. Обучение и тренировка в акробатике.

### **Вопросы к экзамену**

1. Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Виды планирования. Основные документы планирования.
2. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
3. Состав судейской коллегии.
4. Значение страховки на занятиях по гимнастике. Виды и приемы страховки. Требования к страховщику.
5. Методические особенности гимнастики. Невыполнение и добавление элементов.
6. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам (задачи, содержание тренировочного процесса в различные периоды).
7. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста.

8. Судейство обязательных упражнений.
9. Общие задачи и методы исследований в научной работе по гимнастике.
10. Прыжки простые и опорные (классификация выполнения, методика обучения).
11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным размыканием от середины на 2 шага на месте, уступами.
12. Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
13. Методические приемы регулирования нагрузки на уроках гимнастики.
14. Перестроение из колонны по одному в колонну по пять с одновременным размыканием от середины на 2 шага на месте, уступами.
15. Положение и программа соревнований по гимнастике.
16. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков при обучении гимнастическим упражнениям.
17. Размыкание дугами назад из колонны по пять на 2 шага от середины и смыкание.
18. Гимнастика, учебная и научная дисциплина.
19. Словарь основных гимнастических терминов.
20. Выведение окончательной оценки при судействе 2, 3 и 4 судьями бригады «Е».
21. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
22. Специальные физические качества гимнастов (характеристика, методика развития).
23. Классификация ошибок и сбавки за ошибки в исполнении упражнений.
24. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Запада и дореволюционной России.
25. Порядок проведения соревнований по гимнастике.
26. Виды фигурной маршировки: «обход», «диагональ», «противоход», «противоход» наружу и внутрь.
27. Задачи, значение и содержание гимнастических выступлений и праздников в школе.
28. Акробатические упражнения (классификация, методика обучения).
29. Секретариат, комендант соревнований.
30. Развитие спортивной гимнастики в нашей стране.
31. Прикладные упражнения (методика обучения способам лазания в два и три приема, способы завязывания).
32. Страховка и помощь при исполнении упражнений на соревнованиях.
33. Средства гимнастики (краткая характеристика основных групп, гимнастических упражнений).
34. Характеристика упражнений на кольцах.
35. Обязанности судьи.
36. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике, виды соревнований.
37. Упражнения для формирования правильной осанки.
38. Перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте; в две и обратно на месте.
39. Применение дидактических принципов обучения в гимнастике.
40. Классификация маховых гимнастических упражнений.
41. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с одновременным размыканием от середины на два шага на месте, уступами.
42. Значение терминологии в гимнастике, требования к терминологии.
43. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
44. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

45. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой в школе.
46. Роль учителя физического воспитания и школьного актива в организации и проведение гимнастических праздников и выступлений в школе.
47. Размыкание из колонны по четыре от середины; влево; вправо на 2 шага.
48. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
49. Общие основы техники маховых гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.
50. Перестроение в колонну по пять в движении последовательными поворотами.
51. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
52. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
53. Размыкание дугами вперед от середины на 2 шага из колонны по пять и смыкание.
54. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания России.
55. Характеристика упражнений на перекладине.
56. Перерывы в упражнениях в результате падения.
57. Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям.
58. Общеразвивающие упражнения (классификация, методика проведения).
59. Оборудование мест занятий и соревнований по гимнастике (размеры снарядов).
60. Причины травм и меры их предупреждения на занятиях по гимнастике.
61. Характеристика упражнений на бревне (классификация, методика обучения).
62. Определение победителей личного и командного первенства.
63. Формы и правила записи гимнастических упражнений.
64. Характеристика упражнений на брусьях
65. Права и обязанности участников, тренеров и представителей.
66. Краткий обзор развития гимнастической терминологии в нашей стране.
67. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.
68. Виды фигурной маршировки: «змейка», «петля», «спираль».
69. Особенности соревнований по гимнастике, значение правил соревнований.
70. Организация, содержание и методика проведения самостоятельных занятий гимнастикой.
71. Повороты в движении; перестроение по расчету (9-6-3 на месте).
72. Урок гимнастики (задачи, средства отдельных частей, плотность урока).
73. Силовые и статические упражнения.
74. Основные точки зала.
75. Способы развития терминов и правила их применения.
76. Характеристика упражнений на коне с ручками.
77. Обязанности главного судьи соревнований.
78. Роль анализаторов в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
79. Особенности методики проведения уроков гимнастики с учениками старших классов.
80. Команды для изменения скорости передвижения; перемена направления движения захождением плечом вперед.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94 (11 экз.)
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.(14 экз.)
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/491684](https://urait.ru/bcode/491684).
4. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/479048](https://urait.ru/bcode/479048).
5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/496660](https://urait.ru/bcode/496660).
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/492585](https://urait.ru/bcode/492585).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>.
3. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
4. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»  
Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/585/57585>
6. Электронно образовательный ресурс «ЭБС. Консультант студента» - Режим доступа:<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829130299.html>

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Для проведения лабораторных занятий используется спортивный зал №3, оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем:

1. Бревно гимнастическое
2. Мостик гимнастический
3. Скамейка спортивная
4. Мат гимнастический
5. Стенка гимнастическая
6. Батут
7. Брусья гимнастические (мужские)
8. Конь гимнастический маховый
9. Конь гимнастический прыжковый универсальный
10. Брусья гимнастические разновысокие (женские)
11. Лонжа для страховки (ручная)
12. Мячи баскетбольные № 6
13. Канат для лазания
14. Перекладина
15. Гантели переменной массы
16. Медицинболы
17. Турник

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

**Разработчик:** Р.А. Бойко, старший преподаватель.

## **11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

### **Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 5	
№ страницы с изменением: 48	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:

<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курмышова. — М.: Советский спорт. — 2007. — 464 с.(30 экз.)</p> <p>2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.(35 экз.)</p>	<p>1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — <a href="https://urait.ru/bcode/491684">URL: https://urait.ru/bcode/491684</a>.</p> <p>2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — <a href="https://urait.ru/bcode/479048">URL: https://urait.ru/bcode/479048</a>.</p> <p>3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — <a href="https://urait.ru/bcode/496660">URL: https://urait.ru/bcode/496660</a>.</p> <p>4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — <a href="https://urait.ru/bcode/492585">URL: https://urait.ru/bcode/492585</a>.</p>
<p>Из пункта 9.3 исключить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> <li>2. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> </ol>	<p>В пункт 9.3 включить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> <li>2. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> </ol>

#### **Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

<p>№ изменения: 7</p> <p>№ страницы с изменением: 48</p>	
<p>В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечи-</p>	

вающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».