

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Гимнастика и методика преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.03.01_2024_1114-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ

Часов по учебному плану	180	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 1
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	154,2	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	8	8	8	8
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	6	4	6	4
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	18,05	18,05	18,05	18,05
Сам. работа	154,2	157,6	154,2	157,6
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	180	183,4	180	183,4

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика и методика преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Модуль Здоровьесбережение
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Модуль Методическая подготовка
2.2.2	Прикладная гимнастика
2.2.3	Методика обучения физической культуре
2.2.4	Педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	
Знает содержание компонентов технологий ЗОЖ, структуру и форму физических упражнений; Знает как физические упражнения воздействуют на организм занимающихся и умеет осуществлять отбор тех упражнений, которые будут содействовать улучшению функциональных и двигательных возможностей; Умеет использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ИД-3.ОПК-2: Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	
владеет методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке; умеет оценивать результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета;	
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	

ИД-1.ПК-1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).							
знает:							
- 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							
ИД-2.ПК-1: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.							
умеет 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;							
ИД-3.ПК-1: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.							
владеет навыками:							
- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины							
- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;							
- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;							
- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;							
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;							
- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.							
ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.							
ИД-1.ПК-2: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.							
умеет формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, с разным группам обучающихся с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности							
ИД-2.ПК-2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).							
владеет навыками рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;							
ИД-3.ПК-2: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.							
владеет навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	15,6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений						
2.1	Основы техники гимнастических упражнений /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.2	Основы техники гимнастических упражнений /Лаб/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.3	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	1	40		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям						
3.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лаб/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	
3.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	1	32		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе						
4.1	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	
4.2	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/	1	51		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю						
5.1	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике						
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/	1	13		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 7. Консультации						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,8	ИД-2.УК-7 ИД-3.ОПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 8. Промежуточная аттестация (экзамен)						

8.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	1	7,75	ИД-2.УК-7 ИД-3.ОПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
8.2	Контроль СР /КСРАТг/	1	0,25	ИД-2.УК-7 ИД-3.ОПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
8.3	Контактная работа /КонсЭж/	1	1	ИД-2.УК-7 ИД-3.ОПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Вопросы для экзамена:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.
18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
20. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
31. Основные задачи применения средств гимнастики.
33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.

<p>36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.</p> <p>38. Этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.</p> <p>40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.</p> <p>41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.</p> <p>42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.</p> <p>44. Урок гимнастики. Структура урока.</p> <p>45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.</p> <p>46. Методика проведения подготовительной части урока.</p> <p>47. Задачи, средства и организация основной части урока.</p> <p>48. Методика проведения основной части урока.</p> <p>49. Способы повышения плотности основной части урока.</p> <p>50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.</p> <p>51. Методика проведения заключительной части урока.</p> <p>52. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.</p> <p>53. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.</p> <p>54. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.</p> <p>55. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.</p> <p>56. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.</p> <p>57. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.</p> <p>Контрольные упражнения: комбинация акробатических упражнений упражнения на снарядах не менее 5-и упражнений в комбинации: кольца перекладина брусья средние бревно опорный прыжок</p> <p>Зачетные требования: составить комплекс ОРУ без предметов в соответствии с требованиями составить комплекс ОРУ с предметами (на выбор: скакалка, обруч, гимнастическая палка, мяч) в соответствии с требованиями</p>

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

<p>Комплект контрольных упражнений</p> <p>Форма заданий: испытуемый должен выполнить 8 упражнений</p> <p>Критерии оценки: от 0,5 до 4 баллов за выполненное упражнение,</p> <p>Контрольные упражнения – выполнение комбинаций составленных из уже изученных элементов не менее пяти, выполняемых слитно в соответствии с требованиями техники гимнастических упражнений и гимнастического стиля: на брусьях, кольцах, коне/махи, перекладине (2), гимнастическом бревне, акробатика (2).</p> <p>АКРОБАТИКА</p> <p>1) И.п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперед 2. Встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») 3. Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») 4. Шаг вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед 5. Шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180° 6. Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь 7. Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад 8. Лечь на спину, обозначив наклон вперед, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать 10. Перекат вперед в группировке в упор присев 11. Кувырок вперед и кувырок вперед прыжком. 12. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь <p>2) И.п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать 2. Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь 3. Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекаат назад в упор лёжа прогнувшись 4. Сед на пятках с наклоном вперед и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать 5. Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади 6. Сед с наклоном вперед и кувырок назад в упор стоя согнувшись 7. Выпрямиться и махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперед в упор присев
--

8. Кувырок вперёд прыжком
 9. Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком
 10. Прыжок вверх с поворотом на 360°
- бревно
1. Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
 3. Махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев
 4. Встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд – приставляя левую, присед, руки в стороны
 5. Поворот налево кругом
 6. Встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать
 7. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо
- Конь\махи
- Одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.
- Брусья (выбор)
- Упражнение № 1
1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад
 2. Махом вперед угол, держать
 3. Силой согнувшись стойка на плечах
 4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед
 5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону
- Упражнение № 2
1. Хватом за концы жердей, прыжком упор угол, держать
 2. Сед ноги врозь
 3. Перехватом вперед упор лежа на руках, врозь
 4. Соединяя ноги, мах вперед и подъем в упор
 5. Мах назад и махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь в стойку боком к снаряду
- Перекладина (оба упражнения обязательные)
- Упражнение № 1
1. подъем разгибом
 2. Мах назад
 3. Оборот назад в упоре
 4. Соскок дугой с поворотом на 90°
- Упражнение № 2
1. подъем одной
 2. Перехват в хват снизу и оборот вперед
 3. Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор
 4. Соскок дугой
- Обязательные требования для аттестации
1. Проведение комплекса ОРУ поточным способом
 2. Проведение комплекса ОРУ на 16 счётов
 3. Проведение комплекса ОРУ с предметами
- Для подготовки к проведению:
1. Разработанный комплекс ОРУ выучить:
- Последовательность выполнения упражнений;
- названия исходных положений;
- названия движений отдельных частей тела;
2. Для отработки «зеркального показа» проговорить вслух с одновременным выполнением перед зеркалом всех упражнений с называнием и.п. и ведением счёта.
4. Проведение подготовительной части урока (по частям: строевые, ходьба, упражнения в ходьбе, бег, упражнения в беге)
1. Записать вид упражнений
 2. Нарисовать схему передвижения с указанием направления в границах зала.
 3. Последовательно записать все команды и распоряжения.
 5. Знание гимнастической терминологии: названия исходных положений в ОРУ, движений звеньев тела, техники изучаемых упражнений, отдачи команд и распоряжений.
 6. Карточка – комплекс учебных карточек для проведения отдельных частей урока.
 7. Обучение отдельным гимнастическим упражнениям
- Тесты
- 1 вариант
1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется
- А) фланг
Б) шеренга
В) интервал
Г) строй
2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется
- А) полуповорот
Б) строевой шаг
В) поворот

- Г) команда «Смирно»
- 3.Изменение строя или размещения занимающихся
- А) перестроение
 - Б) размыкание
 - В) смыкание
 - Г) колонна
- 4.Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
 - Б) присед
 - В) сед
 - Г) упор присев
- 5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.
- А) упор лёжа
 - Б) упор на коленях
 - В) упор стоя
 - Г) упор на правом (левом) колене
- 6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
- А) переворот
 - Б) кувырок
 - В) перекат
 - Г) оборот
- 7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта
- А) кувырок в сторону
 - Б) круговой перекат
 - В) переворот вперёд
 - Г) полупереворот
- 8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами
- А) кувырок
 - Б) шпагат
 - В) мост
 - Г) сальто
- 9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
- А) курбет
 - Б) стойка голова в голову
 - В) равновесие спиной
 - Г) пирамида
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
- а) Треугольник
 - б) Равносторонний треугольник
 - в) Равнобедренный треугольник
 - г) Прямоугольный треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
 - б) обнаженный
 - в) пластичный
 - г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
 - б) программа
 - в) композиция
 - г) выступление
14. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 - в) лазанье, перелезания, переползания
 - г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
- 15.Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
 - б) от положения тела в фазе полета
 - в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
 - г) от места отталкивания и приземления

16. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV олимпийских играх в 1952 г. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.
- Валерий Муратов;
 - Виктор Чукарин;
 - Грант Шагинян.
17. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?
- Мария Гороховская;
 - Нина Бочарова;
 - Галина Минаичева.
18. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- всестороннего развития физической подготовленности;
 - развития выносливости, скорости;
 - формирования правильной осанки.
19. Строевые упражнения служат ...
- как средство общей физической подготовки;
 - как средство управления строем;
 - как средство развития физических качеств.
20. Что называется дистанцией?
- Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.
 - Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.
 - Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
21. Что такое интервал?
- Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.
 - Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.
 - Расстояние между правым и левым флангом в колонне.
22. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию ...
- сердечно-сосудистой системы;
 - дыхательной системы;
 - вестибулярного аппарата.
23. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
- Энергичное отталкивание ногами.
 - Опора головой о мат.
 - Прижимание к груди согнутых ног.
 - «Круглая» спина.
24. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.
- Медленное выполнение кувырка.
 - Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч.
 - Раннее разгибание ног.
 - Опора кулаками о мат.
25. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
- Пережат с «откидыванием» плеч и головы назад.
 - Локти широко расставлены.
 - Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты.
 - Сгибание в тазобедренных суставах.
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
- дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- на одной прямой;
 - как равносторонний треугольник;
 - голову ближе к коленям, чем руки.
28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.
- Отжимание руками от мата.
 - Прижимание подбородка к груди.
 - Отсутствие группировки.
29. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках.
- Постановка головы на темя.
 - Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
 - Прогибание в пояснице.
 - Ноги прямые, носки оттянуты.
30. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
- Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.
 - Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.
 - Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.
31. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа.
- Ноги согнуты в коленях.

- б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
 в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
 г) Ступни на носках.
32. Что неправильно при выполнении стойки на руках?
 а) В стойке голова опущена вниз.
 б) Прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч.
 в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.
33. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?
 а) Руки и ноги ставятся на одной линии.
 б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.
 в) Выполнение в вертикальной плоскости.
 г) Выполнение не через стойку на руках.
34. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
 а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
 б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
 в) Отталкивание одной ногой от мостика.
35. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является ...
 а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
 б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
 в) прижимание подбородка к груди;
 г) слабый мах ногой.
36. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на ...
 а) брусьях;
 б) высокой перекладине;
 в) гимнастическом бревне.
37. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.
 а) Крепкий захват каната ногами.
 б) Поочередный перехват каната руками.
 в) Подтягивание на руках.
 г) Проскальзывание ног при перехвате руками.
38. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (нале-во!) подается одновременно с постановкой на землю ...
 а) правой ноги;
 б) левой ноги.
39. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?
 а) Один.
 б) Полтора шага.
 в) Два шага.
40. Выполнение подъема силой из вися начинается с ...
 а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
 б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
 в) подтягивания.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

2 вариант

1. Лазание по канату:

- А. в один прием.
- Б. в четыре приема.
- В. в два приема.

2. Как выполняются неопорные прыжки?

- А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
- Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
- В. Таких прыжков нет.

3. Что такое вис?

- А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
- Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
- В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

4. Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?

- А. учитель.
- Б. страхующий.

В.ученик.

5.Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

А. группировку.

Б. страховку.

В. ничего.

Г. верны ответы А, Б.

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

7. Что такое упор?

А.это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б.это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

В.оба ответа верны.

8. Как необходимо выполнять кувырок назад:

А) опираться на голову

Б) поставить ладони за голову на мат

В) оттолкнуться руками

Г) сгруппироваться

9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...

А. Опора

Б. Вис

В. Упор

Г. Сед

10. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется...

А. Прыжок в высоту

Б. Преодоление препятствий

В. Вскок

Г. Опорный прыжок

11. Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняются на...

А. Скамейке

Б. Бревне

В. Брусьях

Г. Дорожке

12. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, называется...

А. Хват

Б. Захват

В. Ухват

Г. Перехват

13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...

А. Гимнастика

Б. Фрийстайл

В. Акробатикой

Г. Паркур

14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется...

А. Перекаты и кувырки

Б. Группировки и перекаты

В. Перевороты

Г. Переворачивание

15. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...

А. Стойка

Б. Перекат

В. Стойка на лопатках

Г. Перекат с доставанием пола ногами за головой

16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...

А. Переворот

Б. Колесо

В. Сальто

Г. Стойка на руках

17. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется...

А. Сед ноги в стороны

Б. Полушпагат

В. Шпагат

Г. Выпад

18. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности, называется...

А. Окрошка

- Б. Акробатическое соединение
- В. Связка
19. Строевые упражнения служат ...
- а) как средство общей физической подготовки;
 - б) как средство управления строем;
 - в) как средство развития физических качеств.
20. Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений:
- А) спортивный костюм
 - Б) трико
 - В) резиновые сапоги
 - Г) кроссовки
21. Перечислите виды гимнастики:
- А) подтягивание в висе
 - Б) бег
 - В) лазание
 - Г) кувьрки
 - Г) метание мячей
22. При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным:
- А) если подбородок окажется ниже перекладины
 - Б) если плечи находятся выше перекладины
 - В) если подбородок окажется над перекладиной
23. При отжимании в упоре лёжа на полу нужно:
- А) сохранить правильное положение
 - Б) плавно согнуть руки до угла 90
 - В) коснуться грудью пола
24. Как выполнять повороты на бревне:
- А) без переступания ногами
 - Б) со сменой ног
 - В) с переступанием ногами
25. Что необходимо знать при выполнении кувьрка вперёд:
- А) сгруппироваться
 - Б) опереться руками о гимнастический мат
 - В) оттолкнуться
- Руками
26. Длинный кувьрок вперед отличается от короткого ...
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
29. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
 - Б) присед
 - В) сед
 - Г) упор присев
30. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
 - б) программа
 - в) композиция
 - г) выступление
31. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 - в) лазанье, перелезания, переползания
32. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- а) всестороннего развития физической подготовленности;
 - б) развития выносливости, скорости;
 - в) формирования правильной осанки.
33. Определите ошибку при выполнении кувьрка вперед в группировке.
- а) Энергичное отталкивание ногами.

- б) Опора головой о мат.
 в) Прижимание к груди согнутых ног.
 г) «Круглая» спина.
34. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
 а) на одной прямой;
 б) как равносторонний треугольник;
 в) голову ближе к коленям, чем руки.
35. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
 а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
 б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
 в) Отталкивание одной ногой от мостика.
36. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении этого элемента.
 а) Подбородок приподнят, спина прямая;
 б) хват «сверху» на ширине плеч;
 в) носки ног оттянуты.
37. Брусья параллельные. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.
 а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».
 б) Хват руками в 20-30 см от бедер.
 в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.
38. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания.
 а) Хват сверху на ширине плеч.
 б) Ноги и туловище прямые.
 в) Подтягивание до положения – подбородок выше перекладины.
 г) Подтягивание размахиванием туловища.
39. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является ...
 а) 6 баллов;
 б) 8 баллов;
 в) 10 баллов.
40. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперек, левая впереди, руки в стороны, махом правой поворот кругом.
 а) Поворот на носке левой ноги.
 б) Туловище наклонено вперед.
 в) Высокий мах правой ногой.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.

18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Билет № 1

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
3. Описать технику выполнения опорного прыжка способом согнув ноги

Билет № 2

1. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
2. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
3. Описать технику выполнения опорного прыжка «Наскок в упор присев – соскок прогнувшись»

Билет № 3

1. Характеристика спортивных видов гимнастики.
2. ОРУ как метод развития физических качеств.
3. Составить комплекс ОРУ на урок гимнастики.

Билет № 4

1. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
2. Термины упражнений на снарядах.
3. Описать технику выполнения кувырка вперёд

Билет № 5

1. Правила записи упражнений на снарядах.
2. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение двигательных действий, задачи, особенности, методические принципы и методы.
3. Составить план подготовительной части урока гимнастики

Билет № 6

1. Методика проведения строевых упражнений.
2. Основные задачи применения средств гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц спины.

Билет № 7

1. Термины акробатических упражнений..
2. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц ног.

Билет № 8

1. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
2. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса.

Билет № 9

1. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
2. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

Билет № 10

1. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
2. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц ног.

Билет № 11

1. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.

3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

Билет № 12

1. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
2. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на гимнастическом бревне и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 13

1. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
2. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на акробатической дорожке и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 14

1. Этапы обучения двигательным действиям.
2. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на перекладине и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 15

1. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
2. Урок гимнастики. Структура урока.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на кольцах и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 16

1. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
2. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на брусьях и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 18

1. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
2. Задачи, средства и организация основной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на акробатической дорожке (на примере любого элемента).

Билет № 19

1. Термины общеразвивающих упражнений.
2. Методика проведения основной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на кольцах (на примере любого элемента).

Билет № 21

1. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
2. Задачи, средства и организация заключительной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на брусьях (на примере любого элемента).

Билет № 22

1. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
2. Методика проведения заключительной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на перекладине (на примере любого элемента).

Билет № 23

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
2. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на акробатической дорожке.

Билет № 24

1. Значение гимнастической терминологии.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на коне/махи.

Билет № 25

1. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на брусьях.

Билет № 26

1. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на кольцах.

Билет № 27

1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
2. Виды соревнований и их значение.

3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на перекладине.

Билет № 28

1. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).

2. Особенности судейства в гимнастике.

3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на перекладине.

Билет № 29

1. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).

2. Этапы подготовки к проведению соревнований.

3. Составить комплекс упражнений на растягивание.

Билет № 30

1. Положение о соревнованиях, его особенности и основные части.

2. Гимнастические снаряды. Места занятий и их оборудование.

3. Описать технику выполнения стойки на плечах (средние брусья)

Критерии оценки студента на экзамене по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»

«отлично»,

повышенный уровень Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы и способность осуществлять методику преподавания физической культуры, а также владеть организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

«хорошо», пороговый уровень Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет осуществлять методику преподавания физической культуры «удовлетворительно»,

пороговый уровень Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой

«неудовлетворительно», уровень не сформирован При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений и методики преподавания гимнастики, неумение с помощью преподавателя получить

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://www.iprbookshop.ru/65026.html
Л1.3	Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74262.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Гилязиева С.Р., Нурматова Т.В., Валетов М.Р.	Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015	http://www.iprbookshop.ru/54164.html

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74279.html
Л2.3	Каткова А.М., Храмцова И.А.	Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/72514.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	презентация	
	ситуационное задание	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
212 А2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, кафедра
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный

322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет
--------	---	---

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.

Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, трико, для выполнения вольных упражнений и опорных прыжков – шорты специального покроя и чешки, для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма обучающиеся могут одевать тренировочные костюмы, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты. Категорически запрещается одевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений.

К причинам травм относится: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных упражнений. Перед выполнением упражнений необходимо выполнить требования, предъявляемых к страхующему. Размещение возле снаряда, положение рук и места их приложения к работающему на снаряде, а также элементы самостраховки.

Большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к гимнастическим упражнениям.

Для подготовки лучезапястного сустава применяются круговые движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа. Для более быстрого разогревания этих суставов используются шерстяные манжеты или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется круговыми движениями с сопротивлением и без него; поднимание на носках на возвышение высотой 5 см; ходьба на пальцах в балетной обуви; продвижение вперед усилием пальцев ног; прыжки в глубину.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются круговые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок.

Подготовка межпозвоночных сочленений осуществляется с помощью прогибаний, наклонов, различных поворотов и круговых движений.

Нарушения правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений.

Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках.

Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику[17].

При установке перекладины обеспечивается: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением

жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда. Высоту колец устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку.

При установке бревна необходимо следить, чтобы поверхность его была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и прочное крепление его к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При их отсутствии используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым поверхностям. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Если во время занятий обучающиеся получают травмы, то ушибы обрабатываются хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью.