

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2023 г.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
гимнастика**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.04 Спорт.plx
49.03.04 Спорт

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	72	
самостоятельная работа	45	
часов на контроль	27	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	17	3/6	18	3/6		
Лекции	12	12	12	12	24	24
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Сам. работа	36	36	9	9	45	45
Часы на контроль			27	27	27	27
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

ассистент, Константинов Гаврил Алексеевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.04 Спорт

утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2023 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цели дисциплины:
1.2	1. Создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности.
1.3	2. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.14
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и методика избранного вида спорта
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория судейства
2.2.2	Теория спорта
2.2.3	Теория и методика избранного вида спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-17: Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать:	
Уровень 1	- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
Уровень 2	- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;
Уровень 3	- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;
Уметь:	
Уровень 1	- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
Уровень 2	- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
Уровень 3	- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
Владеть:	
Уровень 1	- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
Уровень 2	- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;
Уровень 3	- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;

ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	05003 Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов
3.1.2	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки
3.1.3	<input type="checkbox"/> Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н;
3.1.4	Проводить учет и обработку первичной информации Анализировать данные о посещаемости, комплектованию занимающимися в секциях (группах) Анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах)
3.1.5	05.005 Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта
3.1.6	(D/03.6 Проведение тренировочных занятий с Занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки
3.1.7	спортсменов)
3.1.8	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам Методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта Правила соревнований по видам спорта и дисциплинам
3.2	Уметь:
3.2.1	05003 Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов
3.2.2	D/02.6
3.2.3	Основы спортивной медицины и спортивной гигиены Методы сбора, обработки и анализа информации Нормативы на этапах спортивной подготовки Методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, педагогическими работниками Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами Формы статистического учета результатов работы образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта на этапах спортивной подготовки Необходимые
3.2.4	05.005 Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта
3.2.5	(D/03.6
3.2.6	Проводить методически обоснованный отбор спортсменов в спортивную команду Определять справедливость судейства Применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе Повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена – участника спортивных соревнований Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
3.3	Владеть:

3.3.1	05003 Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов
3.3.2	D/02.6
3.3.3	Контроль соответствия количества занимающихся в секциях (группах) нормам комплектования секций (групп) Контроль посещаемости занятий в секциях (группах) по установленной форме Проведение периодического и текущего контроля содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах) по установленной форме Мониторинг выполнения нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах) Проведение периодического и текущего контроля совместно с медслужбой правильной организации медицинского контроля здоровья обучающихся, занимающихся
3.3.4	05.005 Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта
3.3.5	(D/03.6
3.3.6	Выполнение со спортсменами анализа их соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов специальной литературы, в том числе иностранной Организация индивидуального или в составе команды участия спортсмена в спортивных соревнованиях Контроль справедливости судейства, при несправедливом судействе организация подачи апелляции

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. пакт.	Примечание
	Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики.						
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики /Лек/	1	3	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Строевые упражнения. /Пр/	1	6	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. /Ср/	1	5	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	Раздел 2. Гимнастическая терминология						
2.1	Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Характеристика терминов. Правила гимнастической терминологии. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила сокращающего характера. Правила уточняющего характера. Формы и типы записи упражнений. /Лек/	1	2	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	6	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.3	Исторические аспекты происхождения и развития гимнастики (современные и нетрадиционные средства, используемые в гимнастике). /Ср/	1	10	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.						
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нём предварительного представления. Разучивание упражнения /Лек/	1	4	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.2	Акробатические упражнения. /Пр/	1	8	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.3	Общая характеристика прикладных гимнастических упражнений. /Ср/	1	10	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	Раздел 4. Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе						
4.1	Урок гимнастики в школе. Виды уроков. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура урока. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Организация урока и способы управления занимающимися. Тематическое планирование учебного материала /Лек/	1	3	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
4.2	Парная акробатика. /Пр/	1	4	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
4.3	Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки. /Ср/	1	11	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	Раздел 5. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.						
5.1	Гимнастические залы. Гимнастические площадки открытого типа. Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Технические средства. Причины травматизма. Требования к местам проведения занятий. Страховка и помощь. Самостраховка. Врачебный контроль и самоконтроль. /Лек/	2	8	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5.2	Вольные упражнения. /Пр/	2	8	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
5.3	Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку. /Ср/	2	4	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике.							
6.1	Виды соревнований. Состав судейской коллегии. Права и судей. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Программа, график соревнований. Судейство обязательных упражнений. Судейство произвольных упражнений. /Лек/	2	2	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
6.2	Массовые гимнастические выступления. /Пр/	2	10	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
6.3	Особенности использования элементов художественной гимнастики в занятиях с детьми различного возраста. /Ср/	2	3	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Раздел 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям.							
7.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям. /Лек/	2	2	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
7.2	Урочные формы занятий гимнастикой. /Пр/	2	6	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
7.3	Планирование и учет работы по гимнастике в школе (рабочий план, текущий и итоговый учет, план-конспект урока по гимнастике). /Ср/	2	2	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
7.4	/Экзамен/	2	27	ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточный контроль

После того, как заканчивается изучение разделов дисциплины студентам, выполнившим все требования, предъявляемые к дисциплине – ликвидация задолженностей по лекционным и практическим занятиям студенты допускаются к сдаче экзамену. На последнем практическом занятии студентам предлагается выполнить итоговое тестовое задание, включающее все разделы дисциплины. Тест может состоять из разных форм заданий:

1. Закрытая форма нескольких видов. Студент должен выбрать из предложенного списка ответов – правильные. Количество правильных ответов может варьировать.
2. Открытая форма. Студент должен вписать ответ на месте прочерка.
3. Задание на соответствие. Студент должен установить соответствие элементов одного множества с элементами другого.

4. Задание на установление правильной последовательности. Студент должен установить последовательность элементов множества.

Тестовый контроль знаний и умений может проводиться с помощью персонального компьютера или бланков с заданиями. Критерии оценки тестовых заданий. В основу критериев оценки знаний положена балльная система. За каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный – 0 баллов. Перевод результата осуществляется по следующей схеме: «удовлетворительно» - 60% правильных ответов, «хорошо» - 80% правильных ответов, «отлично» - не менее 90% правильных ответов. Необходимо учитывать, что каждое задание рассматривается как единое целое. Если допущена хотя бы одна ошибка (указаны не все правильные ответы, не все соответствия и последовательности установлены верно), студент получает 0 баллов как не знающий материал в целом.

Успешное выполнение итогового тестирования означает готовность студента к экзамену, который проводится в форме устного ответа на три теоретических вопроса, по одному из раздела.

Промежуточные тестовые задания по курсу: «теория и методика базовым видам спорта: гимнастика по теме: «

1. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
3. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
4. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
5. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.
6. Врачебный контроль и реабилитация в гимнастике.
7. Заключительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
8. Классификация видов гимнастики, основные средства.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
11. Классификация спортивных видов гимнастики.
12. Дать определение ловкости, методика ее развития.
13. Дать определение гибкости, ее разновидности. Методика развития гибкости.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
16. Основная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
17. Подготовительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
18. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
19. Поточный способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
20. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
21. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
22. Раздельный способ проведения ОРУ, его разновидности.
23. Дать определение силы, ее разновидности. Методы развития силы.
24. Дать определение быстроты, ее разновидности. Методика развития быстроты.
25. Страховка, самостраховка, помощь на занятиях по гимнастике.
26. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
27. Терминология акробатических упражнений.
28. Терминология общеразвивающих упражнений.
29. Терминология упражнений на снарядах.
30. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
31. Гимнастика - учебно - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
32. Олимпийские игры 2004 г. и 2008 г.
33. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
34. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
35. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
36. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
37. Немецкая система гимнастики.
38. Классификация упражнений и программный материал.
39. Французская система гимнастики.
40. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
41. Обучение ОРУ. Дозировка.
42. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
43. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
44. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
47. Подготовительная часть урока.
48. Ритмическая гимнастика. Лечебная гимнастика.
49. Основная часть урока.
50. Массовые гимнастические выступления. Требования.
51. Заключительная часть урока.
52. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.

53. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
54. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
55. Методика исправления ошибок.
56. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов. Оборудование гимнастических залов.
57. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.
58. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
59. Понятие спортивная тренировка": ее цели и основные средства их достижения.
60. Характеристика средств формирования правильной осанки.

5.2. Темы письменных работ

Самостоятельная работа студентов реализуется различными видами учебной и внеучебной работы. Она включает в себя подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям, написание проекта и подготовку к его защите, подготовку доклада и публичного выступления, подготовку организации дискуссии; подготовку к контрольным точкам, экзамену, решение тестовых заданий.

Контрольная работа является результатом самостоятельного труда студента по выбранной теме. Выполнение контрольной работы позволяет закрепить полученные знания, вырабатывает умения работать со значительным количеством источников, анализировать, делать выводы, систематизировать материал, обосновывать предложения по различным направлениям.

Контрольная работа должна содержать в себе:

- Титульный лист
- Содержание
- Введение
- Главы основной части
- Заключение
- Библиографический список
- Приложения

Титульный лист является первой страницей контрольной работы и заполняется по установленным институтом правилам.

Содержание помещается на второй странице и включает перечисление основных частей работы: введение, название глав, параграфов, заключение и страницы, с которых они начинаются. Во введении обосновывается актуальность и практическая значимость выбранной темы, формулируются цели и задачи контрольной работы, определяются объект и предмет исследуемого материала. В главах основной части раскрывается смысл дефиниций выбранной темы, дается исторический анализ предмета исследования, описывается теоретическая часть проблемы. Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме контрольной работы и полностью ее раскрывать. Заключение – это заключительная часть работы, в которой должны быть изложены общие выводы, их соотношение с целями и задачами, определенными во введении. После заключения следует поместить библиографический список литературы, использованной при выполнении работы. Список располагается в определенной последовательности, как правило, в алфавитном порядке и должен отвечать правилам библиографии. Ссылки на литературу и другие источники обычно приводятся внизу страницы под чертой. В приложении помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы. Они могут быть представлены в виде текстов, графиков, таблиц и содержать копии подлинных документов, выдержки из отчетных материалов, отдельные положения инструкций, правил и др. Объем контрольной работы должен быть не менее 10 страниц текста, набранного на компьютере (стандартный формат А – 4); интервал между строк – 1,5; текстовый редактор Word 7.0; шрифт TimesNewRoman; кегль 14, размеры полей: левое – 3 см, правое – 1 см, верхнее и нижнее – 2 см. Объем введения 1-2 страницы, основные главы работы – 8-10 страниц, заключение – 1-2 страницы. Список литературы должен содержать не менее 15 наименований.

5.3. Фонд оценочных средств

Темы контрольных работ

1. Характеристика групп гимнастических упражнений.
2. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств.
3. Характеристика оздоровительного значения гимнастики.
4. Характеристика разностороннего педагогического воздействия на занимающихся
5. Происхождение гимнастики и ее основные закономерности
6. Гимнастика у древних народов
7. Гимнастика в новое и новейшее время
8. Развитие гимнастики в России.
9. Терминология гимнастики.
10. Требования, предъявляемые к терминологии.
11. Способы образования терминов и правила их применения
12. Правила сокращения.
13. Формы записи упражнений.
14. Задачи гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
15. Содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
16. Урок гимнастики как основная форма физического воспитания учащихся.
17. Структура урока физической культуры с гимнастической направленностью.
18. Особенности урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.
19. возраста.
20. Особенности урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
21. Приемы регулирования функциональной и физической нагрузки занимающихся.
22. Гимнастика в режиме учебного дня школы. Организация, содержание и методика проведения.

23. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
24. Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Организация, содержание и методика проведения.
25. Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.
26. Стандартное оборудование.
27. Нестандартное оборудование на уроках гимнастики.
28. Анализ выступления гимнастов после 1991 года на Олимпийских играх и Чемпионатах Европы и мира.
29. Судейство массовых соревнований по гимнастике.
30. Педагогический контроль и анализ урока.
31. Развитие специальной выносливости в гимнастике.
32. Развитие координационных способностей гимнастов.
33. Развитие гибкости гимнастов.
34. Критерии отбора в гимнастике.
35. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.

Критерии оценки:

«отлично» - на все вопросы даны полные, четкие ответы, студент обнаруживает знание и понимание основных понятий и концепций;

«хорошо» - даны достаточно четкие, но не полные ответы на вопросы, студент демонстрирует хорошее понимание основных понятий и концепций;

«удовлетворительно» - даны ответы на большую часть вопросов, но не слишком четко и не в полном объеме;

«неудовлетворительно» - ответы на поставленные вопросы отсутствуют, или свидетельствуют о непонимании сути основных понятий и концепций.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВПО третьего поколения по направлению подготовки – «Организация работы с молодежью» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др.	Гимнастика: учебник	М.: Академия, 2008
Л1.2	Чесноков Н.Н., Михалина Г.М.	Содержание программ раздела "гимнастика" регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура": учебно-методическое пособие	М.: Физическая культура, 2019
Л1.3	Под ред. Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Медведева Е.Н.	Аэробика: теория и методика: учебник для студ. учреждений высш. образования: учебник	М.: Академия, 2018
Л1.4	Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Степанова И.А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования: учебник	М.: Академия, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Петров П.К.	Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений	М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	научно-методический журнал «Физическая культура».
Э2	журнал «Движение жизнь».
Э3	Летние и зимние олимпийские игры.
Э4	Российское образование Федеральный портал
Э5	бесплатная электронная Интернет библиотека
Э6	Курсы повышения квалификации: Педагогический

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
---------	-----------------------

6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 7
6.3.1.5	yandex
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Мир энциклопедий
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	справочник по веществам – доступ свободный
6.3.2.5	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.6	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

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

Дисциплина «Гимнастика» изучается студентами направленность «Физическая культура». «Гимнастика» – учебная дисциплина в системе высшего профессионального образования в области физической культуры, относится к дисциплинам специализации, дисциплина, раскрывающая сущность и особенности формирования системы знаний об основных закономерностях занятий гимнастикой. Основная цель изучения данной дисциплины: вооружить студентов знаниями по вопросам движений человека в процессе выполнения физических упражнений, во время соревнований, а также движений отдельных спортивных снарядов.

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто заучить учебный материал, но и понять данную науку;
- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъективные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Основной вид учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов.

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким – либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать опорный конспект, если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой – то фрагмент лекции. Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально – логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.