

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев  
«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.1 Теория и методика обучения гимнастике

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

**Автор программы:**

Кандидат наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	22
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	49
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	50
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	51

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Организует и проводит занятия по гимнастике в соответствии с образовательными программами

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+							+							
2	Оздоровительный туризм						+								+		
3	Теория и методика единоборств								+								+
4	Теория и методика легкой атлетики	+	+	+	+					+	+	+	+				

5	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+								+						
6	Теория и методика обучения лыжному спорту				+							+				
7	Теория и методика обучения плаванию			+								+				
8	Теория и методика подвижных и спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Теория и практика плавания	+									+					
10	Тренерская практика							+							+	

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения гимнастике» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика обучения гимнастике» изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 8 з.е.

Очная: 8 з.е.

Заочная: 8 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>288</b>	<b>288</b>
Контактная работа	140	32
Лекции (Лекции)	16	8
Практические (Практ. раб.)	124	24
Самостоятельная работа (СР)	112	243
Экзамен	36	9
Зачет	-	4

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	2	1	3	-	6	8	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	1	3	-	6	10	Практическое задание; Опрос



19	Планирование учебной работы по гимнастике в образовательных школах, его значение и задачи.	2	1	5	1	1	10	Опрос
20	Составление конспекта урока по гимнастике	1	1	5	1	2	9	Практическое задание; Опрос
21	Составление комплекса ОРУ (проведение поточным способом без предметов)	1	-	4	1	1	9	Практическое задание; Опрос
22	Акробатические упражнения	-	-	4	1	-	9	Практическое задание
23	Упражнения на снарядах.	-	-	6	1	-	9	Опрос; Практическое задание
24	Опорные прыжки	-	-	4	1	-	9	Практическое задание
5 семестр								
25	Составление соревновательных комбинаций.	-	-	5	1	7	10	Опрос
26	Составление соревновательных комбинаций в акробатике	-	-	5	1	8	12	Практическое задание
27	Составление мужских соревновательных комбинаций	-	-	4	1	8	10	Практическое задание; Опрос
28	Составление женских соревновательных комбинаций	-	-	4	1	7	10	Практическое задание; Опрос
29	Разучивание соревновательных комбинаций	-	-	5	1	7	10	Практическое задание; Опрос
30	Методика организации курсовых соревнований	-	-	5	1	7	10	Опрос
6 семестр								
31	Теория судейства соревнований по спортивной гимнастике	2	1	2	1	7	10	Опрос
32	Документация соревнований по гимнастике	2	-	2	1	7	10	Опрос

33	Судейство соревновательных комбинаций	2	1	2	-	7	12	Опрос
34	Организация соревнований по гимнастике	2	-	2	-	7	12	Опрос
35	Менеджмент соревнований по гимнастике.	2	-	2	-	7	12	Опрос
36	Участие в курсовых соревнованиях	-	-	10	2	7	37	Практическое задание

## **Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (ПК-1)**

### **Лекция.**

Гимнастика в системе физического воспитания. Средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Организация и проведение занятий по гимнастике в школе

### **Практическое занятие.**

Юноши.

- 1 1. Кувырок вперед в группировке в упор присев.
- 2 2. Из исходного положения «старт пловца», прыжком кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок назад в группировке
- 4 4. Силой согнувшись, стойка на голове и руках (держать 2-3 сек).

Девушки.

- 1 1. Равновесие.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. «Мост».

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Рассмотрение и критический анализ представлений о спортивной гимнастике в России и за рубежом.

Углубленное изучение материалов темы

## **Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. (ПК-1)**

### **Лекция.**

Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Обучение студентов специфическим приемам страховки и помощи при работе с детьми разных возрастных групп и уровня подготовленности.

### **Практическое занятие.**

(Юноши).

Конь-махи.

1. С прыжка одноименный круг правой.
2. Перемах правой вперед.

Кольца.

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
2. Упор углом (держать 2-3 сек).
3. Опускание в вис согнувшись.

Брусья р/в.



1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в.
2. Из виса присев на левой, правая сверху махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
4. Оборот вперед в упоре ноги врозь.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Перечислите причины, по которым могут возникать травмы на занятиях гимнастикой.
- 2 2. Назовите виды страховки и помощи.
- 3 3. Какие меры предпринимаются в целях профилактики травматизма на занятиях гимнастикой?

### **Тема 3. Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрено

#### **Практическое занятие.**

Понятия строй, шеренга, колонна. Разновидности передвижений (в ходьбе и беге). Упражнения на осанку. Повороты в движении.

(Юноши)

Прыжок.

Прыжок углом и боком через коня в длину с косого разбега.

Брусья.

1. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед подъем.
2. Махом назад стойка на плечах (держать 2 сек).
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

Перекладина (низкая).

1. Из виса стоя с разбега, подъем правой в упор ноги врозь.
2. Перехват руками в хват снизу и оборот вперед.

(Девушки).

Бревно.

1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
2. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Рассмотрение и анализ специальных терминов присущих спортивной гимнастике.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 4. Строевые упражнения (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрено

#### **Практическое занятие.**

Понятия: Управление строем: команды, Правила подачи команд. Форма рапорта.

Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!» выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя: по порядку, на первый второй, по три, по четыре и т. д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, уступами.

Проведение строевых упражнений со студентами своей группы по заданию преподавателя.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Углубленное изучение материалов темы.

## Тема 5. Акробатические упражнения (опробование зачётных комбинаций) (ПК-1)

### Лекция.

не предусмотрено

### Практическое занятие.

Юноши.

- 1 1. «Старт пловца», прыжком кувырок вперед в группировке.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке в упор присев.
- 3 3. Силой согнувшись, стойка на голове и руках (держат 2-3 сек).
- 4 4. Опускание в упор присев (сгибая ноги) и кувырок назад в группировке.
- 5 5. Встать, руки вверх и шагом левой равновесие, руки в стороны-вверх (держат).
- 6 6. Выпрямляясь, махом правой поворот кругом, руки вверх.
- 7 7. 2-3 шага разбега и два переворота боком, поворот на 900 и прыжок вверх с приземлением.

Девушки.

- 1 1. Шагом левой равновесие, дугами вперед руки вверх - в стороны.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. Толчком двумя упор присев.
- 6 6. Встать и прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.
- 7 7. Наклоном назад «мост».

### Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение основ техники гимнастических упражнений входящих в состав зачётных комбинаций.

## Тема 6. Упражнения на снарядах. (ПК-1)

### Лекция.

не предусмотрено

### Практическое занятие.

#### Упражнения из зачетных комбинаций (Юноши).

*Конь-махи.*

- 1 1. С прыжка одноименный круг правой.
- 2 2. Перемах правой вперед.

*Кольца.*

- 1 1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
- 2 2. Упор углом (держат 2-3 сек).
- 3 3. Опускание в вис согнувшись.

*Прыжок.*

Прыжок углом и боком через коня в длину с косого разбега.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед подъем.
- 2 2. Махом назад стойка на плечах (держат 2 сек).
- 3 3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

*Перекладина (низкая).*

- 1 1. Из виса стоя с разбега, подъем правой в упор ноги врозь.
- 2 2. Перехват руками в хват снизу и оборот вперед.

#### Упражнения из зачетных комбинаций (Девушки).

*Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.

*Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.

Прыжок ноги врозь через опорный снаряд «стол» (h=125 см).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретическое изучение основ техники гимнастических упражнений входящих в состав зачётных комбинаций.

### **Тема 7. Гимнастическая терминология (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Основные положения рук, ног, стойки. Основные движения: наклоны, махи, выпады и т.д.

Терминологическая запись упражнений на снарядах. По записи, по показу, по заданию преподавателя с последующей проверкой. Основы техники гимнастических упражнений, анализ.

#### **Практическое занятие.**

Терминологическая запись упражнений на снарядах.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Рассмотрение и анализ специальных терминов присущих спортивной гимнастике.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 8. Общеразвивающие упражнения. Методика составления проведения комплекса ОРУ (без предметов) (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Характеристика ОРУ. Классификация. Задачи, методика применения ОРУ. Методика подбора и чередования упражнений в комплексе. Построение занимающихся при проведении комплексов ОРУ. Дозирование нагрузки при проведении комплексов ОРУ. Основные команды и правила проведения ОРУ.

#### **Практическое занятие.**

Проведение комплексов ОРУ без предметов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Подготовка конспекта ОРУ.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 9. Строевые упражнения (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из одной шеренги в три на месте. Перестроение из шеренги в колонну по 4е захождением отделений плечом вперед. Размыкание приставными шагами и уставное размыкание. Знакомство с приставным, переменным и строевым шагом. фигурная маршировка: в обход, по диагонали, противходом, змейкой.

#### **Практическое занятие.**

Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Составление конспекта для проведения строевых и общеразвивающих упражнений.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 10. Акробатические упражнения. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Юноши.

- 1 1. Кувырок вперед в группировке в упор присев.
- 2 2. Из исходного положения «старт пловца», прыжком кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок назад в группировке
- 4 4. Силой согнувшись, стойка на голове и руках (держать 2-3 сек).
- 5 5. Переворот боком «Колесо».

Девушки.

- 1 1. Равновесие.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. «Мост».

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретическое изучение основ техники выполнения разучиваемых упражнений на гимнастических снарядах.

### **Тема 11. Упражнения на снарядах. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

**(Юноши).**

*Конь-махи.*

- 1 1. С прыжка одноименный круг правой.
- 2 2. Перемах правой вперед.

*Кольца.*

- 1 1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
- 2 2. Упор углом (держать 2-3 сек).
- 3 3. Опускание в вис согнувшись.

*Прыжок.*

Прыжок углом и боком через коня в длину с косого разбега.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед подъем.
- 2 2. Махом назад стойка на плечах (держать 2 сек).
- 3 3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

*Перекладина (низкая).*

- 1 1. Из виса стоя с разбега, подъем правой в упор ноги врозь.
- 2 2. Перехват руками в хват снизу и оборот вперед.

**(Девушки).**

*Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в.

- 2 2. Из виса присев на левой, правая сверху махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Оборот вперед в упоре ноги врозь.

*Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретическое изучение основ техники выполнения разучиваемых упражнений на гимнастических снарядах.

### **Тема 12. Опорные прыжки (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

- Обучение разбегу и наскоку на мостик;
- обучение отталкиванию руками от снаряда;
- обучение приземлению;
- опорный прыжок ноги врозь через козла.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретическое изучение основ техники выполнения разучиваемых упражнений на гимнастических снарядах.

### **Тема 13. Прикладные упражнения (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Значение прикладных упражнений в процессе физического воспитания. Содержание и особенности техники прикладных упражнений. Упражнения для совершенствования навыков равновесия.

#### **Практическое занятие.**

Упражнения в лазании. Лазание по канатам, наклонной плоскости, гимнастической стенке. Упражнения в метании и ловле. Упражнения в поднимании и переноске груза.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Рассмотрение и анализ специальных терминов присущих спортивной гимнастике.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 14. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Основные положения при выполнении ОРУ с гимнастической палкой. Основные движения: наклоны, махи, выпады и т.д. ОРУ с гимнастической палкой.

#### **Практическое занятие.**

Показ ОРУ с гимнастической палкой по записи. Запись ОРУ с гимнастической палкой по показу преподавателя. Терминологическая запись ОРУ с гимнастической палкой по показу, по записи. Проверка правильности записи.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Рассмотрение и анализ терминологии при описании ОРУ с гимнастической палкой.
- 2 2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 15. Строевые упражнения (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Самостоятельное изучение и совершенствование навыков проведения строевых упражнений

## **Тема 16. Основы техники гимнастических упражнений. (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Рассмотрение и анализ техники сложных упражнений по видам гимнастического многоборья. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно устойчивое равновесие. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Реактивное движение, реактивная сила. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание. Приземление. Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Общие закономерности техники гимнастических упражнений.

## **Тема 17. Акробатические упражнения. (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Основы техники и биомеханические закономерности выполнения акробатических упражнений входящих в состав зачетных комбинаций.

### **Юноши.**

И.п. – стоя лицом к основному направлению.

- 1 1. Шаг левой ногой руки вверх, махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в упор присев.
- 2 2. Встать, руки в стороны.
- 3 3. Падение в упор лежа на согнутые руки, левая нога назад.
- 4 4. Выпрямляя руки и приставляя левую упор лежа.
- 5 5. Перемах двумя в упор лежа сзади.
- 6 6. Поворот налево кругом, правая рука через сторону в упор лежа.
- 7 7. Толчком двумя упор присев.
- 8 8. Встать, 2-3 шага разбега рондат.

### **Девушки.**

- 1 1. Шагом левой равновесие, дугами вперед руки вверх - в стороны.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. Толчком двумя упор присев.
- 6 6. Встать и прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.
- 7 7. Наклоном назад «мост».
- 8 8. Поворот направо (налево), толчком двумя упор присев.
- 9 9. Встать, 2-3 шага разбега, переворот боком влево.
- 10 10. Поворот налево и, приставляя правую, прыжок вверх прогнувшись.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Самостоятельное совершенствование элементов и зачетных комбинаций.

## **Тема 18. Упражнения на снарядах (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

**Практическое занятие. Основы техники и биомеханические закономерности выполнения упражнений входящих в состав зачетных комбинаций.**

#### **Юноши.**

*Конь с ручками.*

- 1 1. С прыжка разноименный круг левой.
- 2 2. Одноименный круг правой.
- 3 3. Перемах правой и прямое скрещение влево.
- 4 4. Перемах правой и соскок углом влево-назад с разноименным поворотом на 1800.

*Кольца.*

- 1 1. Из размахивания в висе махом вперед подъем.
- 2 2. Мах назад и махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Опускание вперед в вис согнувшись.
- 4 4. Выкрут вперед.
- 5 5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем.
- 2 2. Махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Силой согнувшись стойка на плечах (держать).
- 4 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
- 5 5. Перехват за концы жердей и перемах внутрь.
- 6 6. Мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

*Перекладина.*

- 1 1. Из размахивания в висе подъем разгибом и мах назад.
- 2 2. Оборот назад.
- 3 3. Мах дугой.
- 4 4. Махом назад перехват в хват скрестно.
- 5 5. Махом вперед поворот кругом и соскок махом вперед.

#### **Девушки.**

*Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.
- 6 6. Сед углом.
- 7 7. Поворот налево с перехватом правой рукой за в/ж в сед на н/ж, лицом внутрь.
- 8 8. Махом вперед соскок.

*Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.
- 4 4. Поворот кругом на носках и шагом левой вперед равновесие, руки вперед-книзу.
- 5 5. 3-4 шага разбега и соскок ноги врозь с конца бревна.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Самостоятельное совершенствование элементов и зачетных комбинаций.

## **Тема 19. Планирование учебной работы по гимнастике в образовательных школах, его значение и задачи. (ПК-1)**

### **Лекция.**

Виды планирования, текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования учебной работы в различных возрастных группах. Основные документы планирования: план работы, учебный план, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, тест-карта, методика их составления.

### **Практическое занятие.**

Основные документы учета.

Составление документов по учету работы по гимнастике.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 20. Составление конспекта урока по гимнастике (ПК-1)**

### **Лекция.**

В подготовительной части необходимо подготовить функциональные системы организма (нервную систему, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат к работе в основной части, с помощью упражнений на внимание, строевых упражнений, упражнений в движении, ОРУ).

В основной части обучить упражнениям на гимнастических снарядах и совершенствовать ранее изученные, с помощью упражнений на снарядах, акробатических и вольных упражнений и прыжков.

В заключительной части необходимо снизить частоту сердечных сокращений и эмоциональный фон занимающихся за счёт использования упражнений на равновесие, упражнений на преодоление избыточного мышечного напряжения остаточного повышенного мышечного тонуса.

### **Практическое занятие.**

- 1 1. Выбор задач урока в зависимости от возраста занимающихся.
- 2 2. Подбор средств для решения поставленных задач.
- 3 3. Написание конспекта урока.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Самостоятельная подготовка конспектов различных типов урока

## **Тема 21. Составление комплекса ОРУ (проведение поточным способом без предметов) (ПК-1)**

### **Лекция.**

Составление конспекта подготовительной части урока по гимнастике.

Методика разработки подготовительной части урока с учётом применения поточного способа проведения ОРУ. Поточный способ отличается тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз. Комплекс общеразвивающих упражнений составляется в определенной последовательности в соответствии с физиологическими закономерностями постепенного увеличения нагрузки на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма человека.

### **Практическое занятие.**

- 1 1. Составление конспекта ОРУ для проведения поточным способом.
- 2 2. Проведение комплекса ОРУ поточным способом на учебных группах.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Углубленное изучение материалов темы.



## Тема 22. Акробатические упражнения (ПК-1)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

Основы техники и биомеханические закономерности выполнения упражнений входящих в состав зачетных комбинаций.

#### Юноши.

И.п. – стоя лицом к основному направлению.

- 1 1. Шаг левой ногой руки вверх, махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в упор присев.
- 2 2. Встать, руки в стороны.
- 3 3. Падение в упор лежа на согнутые руки, левая нога назад.
- 4 4. Выпрямляя руки и приставляя левую упор лежа.
- 5 5. Перемах двумя в упор лежа сзади.
- 6 6. Поворот налево кругом, правая рука через сторону в упор лежа.
- 7 7. Толчком двумя упор присев.
- 8 8. Встать, 2-3 шага разбега рондат.

#### Девушки.

- 1 1. Шагом левой равновесие, дугами вперед руки вверх - в стороны.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. Толчком двумя упор присев.
- 6 6. Встать и прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.
- 7 7. Наклоном назад «мост».
- 8 8. Поворот направо (налево), толчком двумя упор присев.
- 9 9. Встать, 2-3 шага разбега, переворот боком влево.
- 10 10. Поворот налево и, приставляя правую, прыжок вверх прогнувшись.

#### Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Самостоятельное совершенствование элементов и зачетных комбинаций.
- 2 2. Самостоятельное изучение основ техники исполнения разучиваемых упражнений.

## Тема 23. Упражнения на снарядах. (ПК-1)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

Основы техники и биомеханические закономерности выполнения упражнений входящих в состав зачетных комбинаций.

#### Практическое занятие.

#### Юноши.

*Конь с ручками.*

- 1 1. С прыжка разноименный круг левой.
- 2 2. Одноименный круг правой.
- 3 3. Перемах правой и прямое скрещение влево.
- 4 4. Перемах правой и соскок углом влево-назад с разноименным поворотом на 180°.

*Кольца.*

- 1 1. Из размахивания в висе махом вперед подъем.
- 2 2. Мах назад и махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Опускание вперед в вис согнувшись.

- 4 4. Выкрут вперед.
- 5 5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

#### *Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем.
- 2 2. Махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Силой согнувшись стойка на плечах (держать).
- 4 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
- 5 5. Перехват за концы жердей и перемах внутрь.
- 6 6. Мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

#### *Перекладина.*

- 1 1. Из размахивания в висе подъем разгибом и мах назад.
- 2 2. Оборот назад.
- 3 3. Мах дугой.
- 4 4. Махом назад перехват в хват скрестно.
- 5 5. Махом вперед поворот кругом и соскок махом вперед.

#### **Девушки.**

#### *Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.
- 6 6. Сед углом.
- 7 7. Поворот налево с перехватом правой рукой за в/ж в сед на н/ж, лицом внутрь.
- 8 8. Махом вперед соскок.

#### *Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.
- 4 4. Поворот кругом на носках и шагом левой вперед равновесие, руки вперед-книзу.
- 5 5. 3-4 шага разбега и соскок ноги врозь с конца бревна.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное совершенствование элементов и зачетных комбинаций.

Самостоятельное изучение основ техники исполнения разучиваемых элементов.

### **Тема 24. Опорные прыжки (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Прыжок согнув ноги через опорный снаряд «козел» (h=130 см).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное изучение основ техники исполнения разучиваемого прыжка.
- 2 2. Самостоятельное совершенствование элементов и прыжка в целом.

### **Тема 25. Составление соревновательных комбинаций. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Правила составления соревновательных комбинаций по видам гимнастического многоборья.

Требования к содержанию упражнений соревновательной программы. Терминология упражнений в комбинации. Последовательность упражнений в программе.

Общая стоимость и трудность упражнений входящих в состав соревновательных комбинаций.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное составление соревновательных комбинаций по видам гимнастического многоборья.
- 2 2. Запись соревновательных комбинаций.

## **Тема 26. Составление соревновательных комбинаций в акробатике (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Правила составления соревновательных комбинаций в акробатике. Требования к содержанию упражнений соревновательной программы. Терминология упражнений в комбинации.

Последовательность упражнений в программе.

Общая стоимость и трудность упражнений входящих в состав соревновательных комбинаций.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное составление соревновательных комбинаций в акробатике.
- 2 2. Запись соревновательных комбинаций.

## **Тема 27. Составление мужских соревновательных комбинаций (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Правила составления соревновательных комбинаций на мужских видах многоборья. Требования к содержанию упражнений мужской соревновательной программы. Терминология упражнений в комбинации. Последовательность упражнений в программе.

Общая стоимость и трудность упражнений входящих в состав мужских соревновательных комбинаций.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное составление соревновательных комбинаций.
- 2 2. Запись соревновательных комбинаций.

## **Тема 28. Составление женских соревновательных комбинаций (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Правила составления женских соревновательных комбинаций. Требования к содержанию упражнений женской соревновательной программы. Терминология упражнений в комбинации. Последовательность упражнений в программе.

Общая стоимость и трудность упражнений входящих в состав женских соревновательных комбинаций.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Самостоятельное составление соревновательных комбинаций.
- 2 2. Запись соревновательных комбинаций.

## **Тема 29. Разучивание соревновательных комбинаций (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

- 1 1. Разучивание и совершенствование наиболее сложных упражнений соревновательной комбинации.
- 2 2. Разучивание и совершенствование отдельных связок упражнений соревновательной комбинации.
- 3 3. Разучивание и целостное совершенствование соревновательной комбинации.
- 4 4. Разучивание и совершенствование опорных прыжков.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Дополнительное самостоятельное совершенствование элементов, связок и комбинаций в целом.

## **Тема 30. Методика организации курсовых соревнований (ПК-1)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов главной судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи. Права и обязанности членов судейских бригад: старший судья, судьи. Права и обязанности участников соревнований, представителя команды, капитана.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Самостоятельное изучение процедуры проведения соревнований различного уровня

## **Тема 31. Теория судейства соревнований по спортивной гимнастике (ПК-1)**

### **Лекция.**

Соревнования по гимнастике – важнейшая составная часть учебно-тренировочного процесса. Виды соревнований в зависимости от программы, условиям проведения, ведомственности, территории.

### **Практическое занятие.**

Порядок выступления команд и участников. Смена. Определение победителей. Права и обязанности гимнастов. Оформление мест соревнований. Гигиенические требования. Главная судейская коллегия соревнований. Комплектование судейской коллегии.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Соревнования по спортивной гимнастике а) классификационные; б) неклассификационные.
- 2 2. Характер соревнований.
- 3 3. Предварительная работа судьи-информатора.

## **Тема 32. Документация соревнований по гимнастике (ПК-1)**

### **Лекция.**

Основная документация соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Порядок проведения соревнований (проверка готовности, управление, информация о ходе соревнований, заключительное совещание).

### **Практическое занятие.**

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Протокол. Оперативный протокол. Сводный протокол

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 1. Распределение обязанностей между секретарями.
- 2 2. Окончательный состав участников соревнований и определение общего количества участвующих команд и смен.
- 3 3. Опробование снарядов.

### Тема 33. Судейство соревновательных комбинаций (ПК-1)

#### Лекция.

Оценка упражнений (количество баллов), классификация ошибок. Выведение окончательной оценки при двух, трех, четырех и пяти судьях. Сбавки при падениях на различных снарядах, пропуске и добавлении элементов, при использовании помощи и страховки.

#### Практическое занятие.

- 1 1. Практическое выполнение судейства соревновательных комбинаций на отдельных видах многоборья.
- 2 2. Практическое выполнение судейства упражнений в опорных прыжках.
- 3 3. Судейство упражнений с преднамеренно допущенными ошибками, падениями и т.д.

#### Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Самостоятельное совершенствование навыков судейства.
- 2 2. Работа арбитра и судейской бригады на отдельном виде многоборья.

### Тема 34. Организация соревнований по гимнастике (ПК-1)

#### Лекция.

Составление судейской коллегии. Распределение прав и обязанностей членов главной судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи. Права и обязанности членов судейских бригад: старший судья, судьи. Права и обязанности участников соревнований, представителя команды, капитана.

#### Практическое занятие.

- 1 1. Распределение обязанностей судейской коллегии среди студентов.
- 2 2. Подготовка документации для соревнований.
- 3 3. Организация и проведение учебных соревнований среди студентов учебных групп.

#### Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельное изучение процедуры проведения соревнований различного уровня.

### Тема 35. Менеджмент соревнований по гимнастике. (ПК-1)

#### Лекция.

Особенности проведения массовых соревнований. Условия финансирования соревнований. Стартовый взнос. Представители команд. Подача заявок. Допуск врача. Форма участников. Подача протестов.

#### Практическое занятие.

Составление пунктов и оформление бланка заявки от команды. Решение обучающимися проблемных задач. Организация письменного и устного контроля. Составление отчёта о соревновании.

#### Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельное изучение процедуры проведения соревнований различного уровня.

### Тема 36. Участие в курсовых соревнованиях (ПК-1)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Данный раздел дисциплины предполагает участие студентов в курсовых соревнованиях, где необходимо выполнить разученные ранее соревновательные комбинации. Сумма баллов за выступления у девушек должна быть не менее 32 баллов, у юношей 48 баллов.

#### Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельная дополнительная подготовка к участию в соревнованиях.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

##### 1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

##### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
		Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

3.	Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Строевые упражнения	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Акробатические упражнения (опробование зачётных комбинаций)	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Практическое задание(контрольный срез)	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>

6.	Упражнения на снарядах.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>
7.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий</p>
8.	Итого за семестр		100	

### 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------



1.	Гимнастическая терминология	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Общеразвивающие упражнения. Методика составления проведения комплекса ОРУ (без предметов)	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Студент правильно описывает положения в упражнениях, терминологически грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствует качественный показ упражнений, владеет группой, своевременно подаёт методические указания.</p> <p>7-8 баллов. Студент справляется с описанием положений в упражнениях, знает терминологию, может подавать команды и проводить комплекс ОРУ.</p> <p>5-6 баллов. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды.</p> <p>2-4 балла. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды, не использует методические указания.</p> <p>Если студент – не правильно описывает положения в упражнениях, терминологически не грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствуют длительные паузы, не подаёт методические указания – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

3.	Строевые упражнения	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, терминологически грамотно и своевременно подаёт команды при проведении, исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, управляет группой.</p> <p>7-8 баллов – студент справляется с обучением перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, способен подавать команды при проведении, управляет группой.</p> <p>5-6 баллов – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой.</p> <p>4-2 балла – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не вовремя подаёт команды при проведении, искажает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой.</p> <p>Если студент – не грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не владеет терминологией, не вовремя подаёт команды при проведении, не управляет группой – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Акробатические упражнения.	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>
5.	Упражнения на снарядах.	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>

		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Опорные прыжки	Практическое задание	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>
7.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий</p>
8.	Итого за семестр		100	

### 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Прикладные упражнения	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Студент правильно описывает положения в упражнениях, терминологически грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствует качественный показ упражнений, владеет группой, своевременно подаёт методические указания.</p> <p>7-8 баллов. Студент справляется с описанием положений в упражнениях, знает терминологию, может подавать команды и проводить комплекс ОРУ.</p> <p>5-6 баллов. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды.</p> <p>2-4 балла. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды, не использует методические указания.</p> <p>Если студент – не правильно описывает положения в упражнениях, терминологически не грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствуют длительные паузы, не подаёт методические указания – ответ баллами не оценивается.</p>

3.	Строевые упражнения	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, терминологически грамотно и своевременно подаёт команды при проведении, исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, управляет группой.</p> <p>7-8 баллов – студент справляется с обучением перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, способен подавать команды при проведении, управляет группой.</p> <p>5-6 баллов – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой.</p> <p>4-2 балла – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не вовремя подаёт команды при проведении, искажает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой.</p> <p>Если студент – не грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не владеет терминологией, не вовремя подаёт команды при проведении, не управляет группой – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Основы техники гимнастических упражнений.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Акробатическ е упражнения.	<b>Практич еское задание( контроль ный срез)</b>	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
6.	Упражнения на снарядах	Практиче ское задание	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
		Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Итого за семестр		100	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

#### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
------------	--	--	--------------------------	--------------------------------------

1.	Планирование учебной работы по гимнастике в образовательных школах, его значение и задачи.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Составление конспекта урока по гимнастике	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, терминологически грамотно и своевременно подаёт команды при проведении, исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, управляет группой. Правильно описывает положения в упражнениях, терминологически грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствует качественный показ упражнений, владеет группой, своевременно подаёт методические указания.</p> <p>7-8 баллов – студент справляется с обучением перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, способен подавать команды при проведении, управляет группой. Справляется с описанием положений в упражнениях, знает терминологию, может подавать команды и проводить комплекс ОРУ.</p> <p>5-6 баллов – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, знает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой. Владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды.</p> <p>4-2 балла – студент способен провести обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не вовремя подаёт команды при проведении, искажает терминологию, может подавать команды, не исправляет ошибки занимающихся в процессе выполнения, слабо управляет группой. Владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды, не использует методические указания.</p> <p>Если студент – не грамотно проводит обучение перестроениям и разновидностям фигурной маршировки, не владеет терминологией, не вовремя подаёт команды при проведении, не управляет группой, не правильно описывает положения в упражнениях, терминологически не грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствуют длительные паузы, не подаёт методические указания – ответ баллами не оценивается.</p>

		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Составление комплекса ОРУ (проведение поточным способом без предметов)	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Студент правильно описывает положения в упражнениях, терминологически грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствует качественный показ упражнений, владеет группой, своевременно подаёт методические указания.</p> <p>7-8 баллов. Студент справляется с описанием положений в упражнениях, знает терминологию, может подавать команды и проводить комплекс ОРУ.</p> <p>5-6 баллов. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды.</p> <p>2-4 балла. Студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при описании ОРУ, ошибается в терминологии, терминологически не корректно подаёт команды, не использует методические указания.</p> <p>Если студент – не правильно описывает положения в упражнениях, терминологически не грамотно подаёт команды, при проведении комплекса присутствуют длительные паузы, не подаёт методические указания – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>



4.	Акробатические упражнения	Практическое задание	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
5.	Упражнения на снарядах.	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики. 2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Практическое задание	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
6.	Опорные прыжки	Практическое задание	10	9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений. 7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями. 5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками. 3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок. 1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура. Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Составление соревновательных комбинаций.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Составление соревновательных комбинаций в акробатике	<b>Практическое задание(контроль ный срез)</b>	10	<p>8-10 баллов – студент грамотно умеет составить соревновательную комбинацию, определяет сложность элементов комбинации, логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, способен составить соревновательную комбинацию, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>2-4 балла – студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, допускает ошибки при составлении соревновательных комбинаций, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может составить соревновательную комбинацию, допускает грубые ошибки в терминологии, не способен определить порядок выполнения упражнений в комбинациях – ответ баллами не оценивается.</p>

3.	Составление мужских соревновательных комбинаций	Практическое задание	10	<p>8-10 баллов – студент грамотно умеет составить соревновательную комбинацию, определяет сложность элементов комбинации, логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, способен составить соревновательную комбинацию, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>2-4 балла – студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, допускает ошибки при составлении соревновательных комбинаций, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может составить соревновательную комбинацию, допускает грубые ошибки в терминологии, не способен определить порядок выполнения упражнений в комбинациях – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Составление женских соревновательных комбинаций	Практическое задание	10	<p>8-10 баллов – студент грамотно умеет составить соревновательную комбинацию, определяет сложность элементов комбинации, логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, способен составить соревновательную комбинацию, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>2-4 балла – студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, допускает ошибки при составлении соревновательных комбинаций, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может составить соревновательную комбинацию, допускает грубые ошибки в терминологии, не способен определить порядок выполнения упражнений в комбинациях – ответ баллами не оценивается.</p>

		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Разучивание соревновательных комбинаций	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов. Уверенное, безошибочное выполнение упражнений.</p> <p>7-8 баллов. Хорошее выполнение упражнений с незначительными неточностями.</p> <p>5-6 баллов. Целостное выполнение упражнений с мелкими и средними ошибками.</p> <p>3-4 балла. Удовлетворительное выполнение упражнений, но не более двух средних ошибок.</p> <p>1-2 балла. Упражнение выполнено с грубыми ошибками, но прослеживается его структура.</p> <p>Если студент не владеет техникой упражнения – выполнение баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Методика организации курсовых соревнований	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Итого за семестр		
----	------------------	--	--

## 6 семестр

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теория судейства соревнований по спортивной гимнастике	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Документация соревнований по гимнастике	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Судейство соревновательных комбинаций	<b>Опрос(контрольный срез)</b>	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Организация соревнований по гимнастике	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Менеджмент соревнований по гимнастике.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии гимнастики.</p> <p>2-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Участие в курсовых соревнованиях	<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	<p>8-10 баллов – студент грамотно умеет составить соревновательную комбинацию, определяет сложность элементов комбинации, логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, способен составить соревновательную комбинацию, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>2-4 балла – студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, допускает ошибки при составлении соревновательных комбинаций, затрудняется определить сложность элементов комбинации, не везде логично выстраивает порядок выполнения в ней упражнений, владеет терминологией гимнастических упражнений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может составить соревновательную комбинацию, допускает грубые ошибки в терминологии, не способен определить порядок выполнения упражнений в комбинациях – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Итого за семестр			

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина

- 1 1. Классификация видов гимнастики.
- 2 2. Перечислите средства гимнастики.
- 3 3. Какие требования к терминам предъявляет гимнастическая терминология?

#### Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Приемы помощи, страховки.

самостраховка, проводка, подталкивание, зоны безопасности

#### Тема 3. Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения.

- 1 1. Назовите необходимые команды для выполнения перестроения последовательными поворотами в движении.
- 2 2. Назовите необходимые команды для выполнения перестроения последовательными поворотами в движении.
- 3 3. Какие разновидности бега целесообразно применять в подготовительной части урока по гимнастике?

#### Тема 4. Строевые упражнения

- 1 1. Назовите необходимые команды для выполнения перестроения из одной шеренги в две и обратно на месте.
- 2 1. Назовите необходимые команды для выполнения перестроения из одной шеренги в три и обратно на месте.
- 3 2. Назовите необходимые команды для выполнения перестроения уступами.

#### Тема 5. Акробатические упражнения (опробование зачётных комбинаций)

- 1 1. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?
- 2 2. Назовите способы образования терминов.
- 3 3. Назовите разницу основных и дополнительных терминов.

#### Тема 6. Упражнения на снарядах.

- 1 1. Каким образом образуются термины гимнастических упражнений на снарядах?
- 2 2. Назовите исходные положения нескольких упражнений входящих в состав зачётных комбинаций.
- 3 3. Перечислите опорные прыжки с косого разбега.

#### Тема 7. Гимнастическая терминология

- 1 1. Назовите несколько (5-7) исходных положений для ОРУ без предметов.
- 2 2. Назовите положения ног в исходных положениях для ОРУ без предметов.

- 3 3. Приведите пример общеразвивающих упражнений на 4 счёта и на 8 счётов.

#### Тема 8. Общеразвивающие упражнения. Методика составления проведения комплекса ОРУ (без предметов)

- 1 1. Приведите пример классификации ОРУ.
- 2 2. Каким образом происходит дозирование нагрузки при проведении комплексов ОРУ?
- 3 3. Какие методические указания используются при проведении ОРУ?

#### Тема 9. Строевые упражнения

- 1 1. Какие команды подаются при выполнении фигурной маршировки: противход и змейка?
- 2 2. Назовите команды при передвижении занимающихся по диагонали.
- 3 3. Какие команды подаются при размыкании и смыкании строя?

#### Тема 11. Упражнения на снарядах.

- 1 1. Опишите технику выполнения упражнения подъём переворотом.
- 2 2. Опишите технику выполнения упражнения подъём правой на перекладине.

#### Тема 13. Прикладные упражнения

- 1 1. Дайте характеристику прикладным упражнениям.
- 2 2. Опишите технику и методику обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку.
- 3 3. Опишите технику и методику обучения лазанью, перелезанию.

#### Тема 14. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

- 1 1. Приведите примеры симметричных положений гимнастической палки при записи ОРУ.
- 2 2. Приведите примеры не симметричных положений гимнастической палки при записи ОРУ.
- 3 3. Назовите основные правила записи ОРУ с гимнастической палкой.

#### Тема 15. Строевые упражнения

- 1 1. Охарактеризуйте методические приёмы проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.
- 2 2. Какие применяют правила записи и конструирования ОРУ?
- 3 3. Как классифицируются ОРУ по анатомическому признаку?

#### Тема 16. Основы техники гимнастических упражнений.

- 1 1. Назовите типы равновесия.
- 2 2. Дайте определение понятия отталкивание.
- 3 3. Как вы понимаете термин динамическое равновесие?

#### Тема 18. Упражнения на снарядах

1. Опишите технику выполнения упражнения одноимённый круг правой.
2. Опишите технику выполнения упражнения спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
3. Опишите последовательность обучения упражнению: вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.

#### Тема 19. Планирование учебной работы по гимнастике в образовательных школах, его значение и задачи.

- 1 1. Назовите основные документы планирования по физической культуре в школе.



- 2 2. Опишите содержание учебного плана на год.
- 3 3. Какие пункты содержит учебный план?

#### Тема 20. Составление конспекта урока по гимнастике

- 1 1. Какие задачи решаются в подготовительной части урока по гимнастике?
- 2 2. Что может входить в содержание основной части урока по гимнастике?
- 3 3. Приведите примеры заключительной части урока.

#### Тема 21. Составление комплекса ОРУ (проведение поточным способом без предметов)

- 1 1. Какие команды используются при проведении комплекса ОРУ поточным способом?
- 2 2. Какова последовательность упражнений при составлении комплекса ОРУ?

Назовите отличия в составлении комплекса ОРУ в зависимости от возраста

#### Тема 23. Упражнения на снарядах.

- 1 1. Опишите методику обучения упражнению прямое скрещение.
- 2 2. Опишите методику обучения упражнению оборот назад в упоре на перекладине.
- 3 3. Опишите методику обучения соскоку дугой на перекладине.

#### Тема 25. Составление соревновательных комбинаций.

- 1 1. Назовите правила составления соревновательных комбинаций по видам гимнастического многоборья.
- 2 2. Какие требования предъявляются к содержанию комбинаций?
- 3 3. Каким образом распределяется стоимость упражнений в соревновательных комбинациях?

#### Тема 27. Составление мужских соревновательных комбинаций

- 1 1. Опишите принцип составления мужских комбинаций на перекладине и брусьях.
- 2 2. Опишите принцип составления мужских комбинаций на коне-махи.
- 3 3. Опишите принцип составления мужских комбинаций на кольцах.

#### Тема 28. Составление женских соревновательных комбинаций

- 1 1. Опишите принцип составления женских комбинаций на брусьях разной высоты.
- 2 2. Опишите принцип составления женских комбинаций на бревне.
- 3 3. Перечислите опорные прыжки допустимые для выполнения на соревнованиях.

#### Тема 29. Разучивание соревновательных комбинаций

- 1 1. Опишите технику исполнения прыжка ноги врозь.
- 2 2. Опишите технику исполнения прыжка согнув ноги.
- 3 3. Опишите технику исполнения подъёма махом вперёд на кольцах.

#### Тема 30. Методика организации курсовых соревнований

- 1 1. Перечислите состав главной судейской коллегии.
- 2 2. Что входит в обязанности судьи при участниках?
- 3 3. За что отвечает комендант соревнований?

#### Тема 31. Теория судейства соревнований по спортивной гимнастике

- 1 1. Составьте порядок прохождения снарядов командами (4 мужских, 2 женских команды).
- 2 2. Перечислите права гимнастов на соревнованиях.

Перечислите обязанности гимнастов на соревнованиях

### Тема 32. Документация соревнований по гимнастике

- 1 1. Назовите разницу оперативного и сводного протокола.
- 2 2. Какие пункты содержит положение о соревновании.
- 3 3. Охарактеризуйте пункты и правила составления заявки на соревнования от команды.

### Тема 33. Судейство соревновательных комбинаций

#### Судейство курсовых соревнований

### Тема 34. Организация соревнований по гимнастике

- 1 1. Какие должности входят в состав главной судейской коллегии?
- 2 2. Что входит в обязанности главного судьи?
- 3 3. Что входит в обязанности главного секретаря?
- 4 4. Что входит в обязанности арбитра?

### Тема 35. Менеджмент соревнований по гимнастике.

- 1 1. Перечислите возможные формы массовых соревнований по гимнастике.
- 2 2. Какие требования предъявляются к форме участников соревнований по гимнастике?
- 3 3. Назовите пункты входящие в отчёт о соревновании?
- 4 4. Кем готовится отчёт о соревновании?

## Практическое задание

### Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

#### Конь-махи.

1. С прыжка одноименный круг правой.
2. Перемах правой вперед.

#### Кольца.

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
2. Упор углом (держат 2-3 сек).
3. Опускание в вис согнувшись.

#### Брусья р/в.

1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в.
2. Из виса присев на левой, правая сверху махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
4. Оборот вперед в упоре ноги врозь.

### Тема 5. Акробатические упражнения (опробование зачётных комбинаций)

- 1 1. «Старт пловца», прыжком кувырок вперед в группировке.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке в упор присев.
- 3 3. Силой согнувшись, стойка на голове и руках (держат 2-3 сек).
- 4 4. Опускание в упор присев (сгибая ноги) и кувырок назад в группировке.
- 5 5. Встать, руки вверх и шагом левой равновесие, руки в стороны-вверх (держат).
- 6 6. Выпрямляясь, махом правой поворот кругом, руки вверх.
- 7 7. 2-3 шага разбега и два переворота боком, поворот на 900 и прыжок вверх с приземлением.

#### Девушки.

- 1 1. Шагом левой равновесие, дугами вперед руки вверх - в стороны.

- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. Толчком двумя упор присев.
- 6 6. Встать и прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.

#### Тема 6. Упражнения на снарядах.

##### *Конь-махи.*

- 1 1. С прыжка одноименный круг правой.
- 2 2. Перемах правой вперед.

##### *Кольца.*

- 1 1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
- 2 2. Упор углом (держат 2-3 сек).
- 3 3. Опускание в вис согнувшись.

##### *Прыжок.*

Прыжок углом и боком через коня в длину с косого разбега.

##### *Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед подъем.
- 2 2. Махом назад стойка на плечах (держат 2 сек).
- 3 3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

##### *Перекладина (низкая).*

- 1 1. Из виса стоя с разбега, подъем правой в упор ноги врозь.
- 2 2. Перехват руками в хват снизу и оборот вперед.

#### **Упражнения из зачетных комбинаций (Девушки).**

##### *Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.

##### *Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.

Прыжок ноги врозь через опорный снаряд «стол» (h=125 см).

#### Тема 8. Общеразвивающие упражнения. Методика составления проведения комплекса ОРУ (без предметов)

Составление и проведение комплекса ОРУ

#### Тема 9. Строевые упражнения

Проведение строевых упражнений по заданию

#### Тема 10. Акробатические упражнения.

##### *Юноши.*

- 1 1. Кувырок вперед в группировке в упор присев.
- 2 2. Из исходного положения «старт пловца», прыжком кувырок вперед в группировке.

- 3 3. Кувырок назад в группировке
- 4 4. Силой согнувшись, стойка на голове и руках (держать 2-3 сек).
- 5 5. Переворот боком «Колесо».

Девушки.

- 1 1. Равновесие.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. «Мост».

#### Тема 11. Упражнения на снарядах.

**(Юноши).**

*Конь-махи.*

- 1 1. С прыжка одноименный круг правой.
- 2 2. Перемах правой вперед.

*Кольца.*

- 1 1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
- 2 2. Упор углом (держать 2-3 сек).
- 3 3. Опускание в вис согнувшись.

*Прыжок.*

Прыжок углом и боком через коня в длину с косого разбега.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед подъем.
- 2 2. Махом назад стойка на плечах (держать 2 сек).
- 3 3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

*Перекладина (низкая).*

- 1 1. Из виса стоя с разбега, подъем правой в упор ноги врозь.
- 2 2. Перехват руками в хват снизу и оборот вперед.

**(Девушки).**

*Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висте на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в.
- 2 2. Из виса присев на левой, правая сверху махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Оборот вперед в упоре ноги врозь.

*Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.

#### Тема 12. Опорные прыжки

- опорный прыжок ноги врозь через козла.

#### Тема 14. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Составление конспекта и самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой

#### Тема 15. Строевые упражнения

Самостоятельное проведение перестроений и фигурной маршировке

#### Тема 18. Упражнения на снарядах

*Конь с ручками.*

- 1 1. С прыжка разноименный круг левой.
- 2 2. Одноименный круг правой.
- 3 3. Перемах правой и прямое скрещение влево.
- 4 4. Перемах правой и соскок углом влево-назад с разноименным поворотом на 1800.

*Кольца.*

- 1 1. Из размахивания в висе махом вперед подъем.
- 2 2. Мах назад и махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Опускание вперед в вис согнувшись.
- 4 4. Выкрут вперед.
- 5 5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем.
- 2 2. Махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Силой согнувшись стойка на плечах (держать).
- 4 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
- 5 5. Перехват за концы жердей и перемах внутрь.
- 6 6. Мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

*Перекладина.*

- 1 1. Из размахивания в висе подъем разгибом и мах назад.
- 2 2. Оборот назад.
- 3 3. Мах дугой.
- 4 4. Махом назад перехват в хват скрестно.
- 5 5. Махом вперед поворот кругом и соскок махом вперед.

**Девушки.***Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.
- 6 6. Сед углом.
- 7 7. Поворот налево с перехватом правой рукой за в/ж в сед на н/ж, лицом внутрь.
- 8 8. Махом вперед соскок.

*Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.
- 4 4. Поворот кругом на носках и шагом левой вперед равновесие, руки вперед-книзу.
- 5 5. 3-4 шага разбега и соскок ноги врозь с конца бревна.

Тема 20. Составление конспекта урока по гимнастике

Самостоятельное проведение подготовительной части урока

Тема 21. Составление комплекса ОРУ (проведение поточным способом без предметов)

## Тема 22. Акробатические упражнения

**Юноши.**

И.п. – стоя лицом к основному направлению.

- 1 1. Шаг левой ногой руки вверх, махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в упор присев.
- 2 2. Встать, руки в стороны.
- 3 3. Падение в упор лежа на согнутые руки, левая нога назад.
- 4 4. Выпрямляя руки и приставляя левую упор лежа.
- 5 5. Перемах двумя в упор лежа сзади.
- 6 6. Поворот налево кругом, правая рука через сторону в упор лежа.
- 7 7. Толчком двумя упор присев.
- 8 8. Встать, 2-3 шага разбега рондат.

**Девушки.**

- 1 1. Шагом левой равновесие, дугами вперед руки вверх - в стороны.
- 2 2. Кувырок вперед в группировке.
- 3 3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны.
- 4 4. Наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах.
- 5 5. Толчком двумя упор присев.
- 6 6. Встать и прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.
- 7 7. Наклоном назад «мост».
- 8 8. Поворот направо (налево), толчком двумя упор присев.
- 9 9. Встать, 2-3 шага разбега, переворот боком влево.
- 10 10. Поворот налево и, приставляя правую, прыжок вверх прогнувшись.

## Тема 23. Упражнения на снарядах.

*Конь с ручками.*

- 1 1. С прыжка разноименный круг левой.
- 2 2. Одноименный круг правой.
- 3 3. Перемах правой и прямое скрещение влево.
- 4 4. Перемах правой и соскок углом влево-назад с разноименным поворотом на 180°.

*Кольца.*

- 1 1. Из размахивания в висе махом вперед подъем.
- 2 2. Мах назад и махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Опускание вперед в вис согнувшись.
- 4 4. Выкрут вперед.
- 5 5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

*Брусья.*

- 1 1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем.
- 2 2. Махом вперед упор углом (держать).
- 3 3. Силой согнувшись стойка на плечах (держать).
- 4 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
- 5 5. Перехват за концы жердей и перемах внутрь.
- 6 6. Мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

*Перекладина.*

- 1 1. Из размахивания в висе подъем разгибом и мах назад.
- 2 2. Оборот назад.
- 3 3. Мах дугой.

- 4 4. Махом назад перехват в хват скрестно.
- 5 5. Махом вперед поворот кругом и соскок махом вперед.

#### Девушки.

##### *Брусья р/в.*

- 1 1. Из размахивания в висе на в/ж лицом внутрь перемах согнувшись в вис присев на левой, правая сверху.
- 2 2. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж.
- 3 3. Спад назад в вис лежа ноги врозь на н/ж, правая сверху.
- 4 4. Перехват руками за н/ж в хват снизу и оборот вперед в упоре ноги врозь.
- 5 5. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре, левая рука на в/ж, правую руку в сторону.
- 6 6. Сед углом.
- 7 7. Поворот налево с перехватом правой рукой за в/ж в сед на н/ж, лицом внутрь.
- 8 8. Махом вперед соскок.

##### *Бревно.*

- 1 1. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок.
- 2 2. Поворот на 900, правую вперед на носок, левую руку вперед-книзу, правую назад-кверху.
- 3 3. Встать, руки в сторону, два прыжка со сменой ног с продвижением вперед.
- 4 4. Поворот кругом на носках и шагом левой вперед равновесие, руки вперед-книзу.
- 5 5. 3-4 шага разбега и соскок ноги врозь с конца бревна.

#### Тема 24. Опорные прыжки

Прыжок согнув ноги через опорный снаряд «козел» ( $h=130$  см).

#### Тема 26. Составление соревновательных комбинаций в акробатике

- 1 1. Опишите принцип составления акробатических мужских комбинаций.
- 2 2. Опишите принцип составления акробатических женских комбинаций.
- 3 3. Каким образом распределяется стоимость упражнений в соревновательных акробатических комбинациях?

#### Тема 27. Составление мужских соревновательных комбинаций

- 1 Самостоятельно составить и записать соревновательные комбинации

#### Тема 28. Составление женских соревновательных комбинаций

Самостоятельно составить и записать соревновательные комбинации

#### Тема 29. Разучивание соревновательных комбинаций

- 1 1. Разучивание и совершенствование наиболее сложных упражнений соревновательной комбинации.
- 2 2. Разучивание и совершенствование отдельных связок упражнений соревновательной комбинации.
- 3 3. Разучивание и целостное совершенствование соревновательной комбинации.
- 4 4. Разучивание и совершенствование опорных прыжков.

#### Тема 36. Участие в курсовых соревнованиях

запись соревновательных упражнений в гимнастическом многоборье

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

### Типовые вопросы зачета (ПК-1)

Классификация видов гимнастики, их характеристика

2. Средства гимнастики, их характеристика.
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
4. Гимнастическая терминология. Основные и дополнительные термины
5. Гимнастическая терминология. Смешанные упоры и висы
6. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
7. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
8. Строевые упражнения. Их классификация и значение.

### Типовые задания для зачета (ПК-1)

Составление комплекса ОРУ.

Составление комплекса ОРУ с предметами.

Составление конспекта подготовительной части урока

### Типовые вопросы экзамена (ПК-1)

17. Техника выполнения кувырка вперед, его разновидности. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать. Помощь при выполнении кувырка вперед.
18. Техника выполнения кувырка назад, его разновидности. Нарисовать, применяя графическую форму записи и рассказать. Помощь при выполнении кувырка назад.
19. Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
20. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.
21. Методические особенности гимнастики.
22. Значение гимнастики как средства физического воспитания.

### Типовые задания для экзамена (ПК-1)

Составление конспекта урока по гимнастике согласно поставленным задачам.

Составление положения о проведении соревнований.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

##### Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	

##### Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-1	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-1	
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-1	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-1	



## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:**

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### **5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине**

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### **5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой**

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### **5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля**

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика : Учебник для вузов. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2002. - 444 с.
3. Попов Р.Ю., Терентьева О.С. БВДД и методики преподавания, ТФСД (гимнастика) : УМК по спец. "Физическая культура и спорт". - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 173 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

2. Савельева Л. А., Терехина Р. Н. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие. - Москва: Человек, 2014. - 149 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>
3. Терентьева О.С. Гимнастика : учеб.-метод.пособие для студ.,обуч.по спец-ти АФК. - Тамбов: Издательский дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2008. - 74с.
4. Терентьева О.С., Попов Р.Ю. Гимнастика : учеб.-метод. пособие по спец. АФК. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2008. - 72 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» : приказ министерства спорта российской федерации от 27 октября 2017 г. №935. - Весь срок охраны авторского права; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорти. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 27 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87550.html>

### 6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
3. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
4. электронная библиотека. - <http://www.aup.ru/books/>
5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Firefox

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.