

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Врио ректора

/ Н.В. Дубив /

«31» октября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности), утвержденными для очной, очно-заочной и заочной форм обучения «29» августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
старший преподаватель
кафедры «Физическая культура и спорт»

В.В. Кулаков

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»

Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе

И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности

С.Н. Синецын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 6 зачетных единиц трудоемкости (216 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	56	56
в том числе:		
Практические занятия	56	56
Самостоятельная работа, всего часов	160	160
Другие виды самостоятельной работы	133	133
Подготовка к экзамену	27	27
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	216	216

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	32	32
в том числе:		
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа, всего часов	184	184
Другие виды самостоятельной работы	157	157
Подготовка к экзамену	27	27
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	216	216

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов	208	208
в том числе:		
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	163	163
Подготовка к экзамену	27	27
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	216	216

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» относится к блоку 1: дисциплины (модули) обязательная часть.

Изучение данной дисциплины позволяет рассмотреть вопросы, связанные с классификацией видов гимнастики, историей и терминологией гимнастики, классификацией и техникой выполнения различных групп гимнастических упражнений, а именно:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- вольные упражнения (в т.ч. акробатические упражнения);
- опорные прыжки;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- прикладные упражнения.

Кроме того, частично рассмотрены вопросы, связанные с методикой обучения гимнастическим упражнениям, методикой воспитания физических качеств, занимающихся гимнастикой.

Содержание данного курса тесно взаимосвязано с такими дисциплинами как: «Теория и методика физической культуры», «Физкультурно-спортивное совершенствование (раздел акробатика)».

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» преподается в течение 1-го семестра на очной, очно-заочной и заочной форме обучения и в конце курса дисциплины студенты сдают экзамен.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является овладение студентами техникой выполнения и методикой обучения гимнастическим упражнениям базовой подготовки и умениями использовать их в своей практической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Задачами дисциплины являются:

- 1) формирование у студентов знаний истории, теории, терминологии и методики гимнастики;
- 2) овладение практическими навыками выполнения гимнастических элементов прикладной и основной гимнастики.
- 3) формирование педагогических и организаторских навыков проведения занятий по гимнастике в дошкольных образовательных учреждениях, уроков по физической культуре в общеобразовательной школе (раздел «Гимнастика»), учебных занятий с использованием средств гимнастики в средних профессиональных и высших учебных заведениях.

Учебная работа проводится в форме практических занятий. На практических занятиях, во вводной части занятий студенты изучают

методику обучения общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, со скамейками и на скамейках, в парах, с использованием шведских стенок, в кругу. В ходе практических занятий студентами приобретаются и закрепляются знания, умения и навыки, связанные с овладением техникой гимнастических, акробатических, прикладных, общеразвивающих упражнений, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах. На практических занятиях даются необходимые теоретические сведения, такие как гимнастические термины (в т.ч. названия гимнастических упражнений, инвентаря, оборудования и т.п.) Студенты осваивают навыки страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Кроме того, студенты изучают правила подачи команд, распоряжений, методику обучения базовым гимнастическим элементам в вольных упражнениях, опорных прыжках, на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне, лазанью по скамейкам, шведским стенкам и канату. Знания по истории, теории и методике гимнастики студенты приобретают также в процессе самостоятельной работы. В рамках самостоятельной работы студенты изучают терминологию гимнастики, историю развития гимнастики, вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований по гимнастике, классификацию различных групп гимнастических упражнений.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способность организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-1);
- способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-2);
- способность осуществлять планирование и проведение учебных занятий в предметной области с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей учащихся (ПК-5).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- требования федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- особенности профессионального роста и личностного развития (ПК-1);
- особенности учебно-исследовательской деятельности обучающихся (ПК-2);
- особенности планирования и проведения учебных занятий с учётом требований образовательной программы и образовательных потребностей учащихся (ПК-5).

Уметь:

- организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-1);
- организовывать учебно-исследовательскую деятельность обучающихся (ПК-2);
- планировать и проводить учебные занятия в предметной области с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей учащихся (ПК-5).

Владеть:

- способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-1);
- способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-2);
- способностью планировать и проводить учебные занятия в предметной области с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей учащихся (ПК-5).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		Практические занятия		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Понятия о строе. Правила подачи команд. Форма рапорта. Строевые приемы. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Фигурная маршировка: диагональ. Размыкание: на вытянутые руки в движении. Ходьба: строевым шагом; приставными шагами, на носках,	2	2	2

	<p>на пятках. Бег: простой; высокий; боком скрестный бег; сгибая ноги назад. Танцевальные шаги: галоп. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): без предметов. Прикладные упражнения: переноска гимнастических снарядов. Акробатика: группировка: сидя, лежа на спине, в приседе. Перекаты: назад, вперед, в сторону. Горизонтальное равновесие. Мост: из положения, лежа на спине. Стойки: на лопатках.</p>			
2	<p>Перестроения: из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте. Фигурная маршировка: обход. Размыкание: от середины и в одну сторону приставными шагами. Ходьба: на наружной стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Бег: сочетание разновидностей бега и прыжков. Танцевальные шаги: полька. ОРУ: на гимнастической стенке и у стенки. Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке. Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения. Стойки: на голове и руках с поддержкой и без нее.</p>	2	2	
3	<p>Перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении. Фигурная маршировка: противоход. Ходьба: в полуприседе и приседе, с хлопками. Переход с шага на бег и с бега на шаг. ОРУ с гимнастическими палками. Прикладные упражнения: переноска инвентаря и оборудования. Перекладина (низкая). Висы: смешанные и простые. Перемахи: одноименные и разноименные из упора, упора сзади и упора ноги врозь правой (левой). Подъем переворотом махом одной и толчком другой. Соскоки: махом назад из упора. Конь с ручками. Перемахи в смешанных упорах: в упор стоя на колене; в упор присев на одной ноге. Брусья разной высоты. Размахивание: изгибами в висе на верхней жерди. Перемахи: согнутыми и</p>	2		

	прямыми ногами в вис лежа на нижней жерди из вися на верхней.			
4	<p>Перестроения: из колонны по одному в колонну по два (четыре) дроблением и сведением, разведением и слиянием.</p> <p>Фигурная маршировка: змейка.</p> <p>Ходьба: с различными положениями прямых и согнутых рук, смена ноги во время движения. ОРУ: с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения: Приемы переноски партнера: одним, двумя тремя товарищами. Перекладина (низкая). Повороты: из упора сзади в упор; из упора в упор сзади и в сед на бедро, соскок одноименным перемахом из упора ноги левой врозь (правой) с поворотом налево, направо. Конь с ручками. Круги в смешанном упоре: в упоре присев на одной ноге с поворотом кругом. Брусья разной высоты. Одноименные перемахи в упоре на нижней жерди с поочередным перехватом за верхнюю жердь; подъем переворотом на верхнюю жердь из вися лежа на нижней; спад назад согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней.</p>	2	2	
5	<p>Ходьба скрестными шагами вперед и в сторону. Танцевальные шаги: скачок.</p> <p>Быстро чередуемые прыжки: на двух ногах; ноги врозь и вместе. ОРУ: с набивными мячами. Кольца. Висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись. Брусья. Упоры: упор; упор на предплечьях, на руках, упор углом. Бревно. Вскок в упор продольно с опорой одной ногой в сторону.</p>	2		
6	<p>Ходьба: высокий шаг, спиной вперед.</p> <p>Быстро чередуемые прыжки: ноги врозь и скрестно. ОРУ с обручами.</p> <p>Брусья: размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре; в упор на руках.</p> <p>Кольца: размахивание: в вися на согнутых руках; сгибание рук махом вперед, назад, разгибание рук вперед, назад. Бревно: в упор ноги врозь правой (лев). одноименным перемахом; в упор стоя на колене. Передвижения: шаг с носка, на носках, шаги в полуприседе.</p>	2	2	

7	Быстро чередуемые прыжки: на одной ноге и с продвижением вперед, назад и сторону. ОРУ со скакалками. Прыжки с пружинного мостика: с различным положением ног (согнув ноги, ноги врозь, прогибаясь) с поворотами и без них. Прыжки опорные: козел в ширину: вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь.	2		
8	Упражнения на внимание: задания, выполняемые в движении шагом и бегом. ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Прыжки в глубину: из стойки толчком двух ног и шагом вперед; с различным положением ног в фазе полета. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Лазанье по канату в три приема.	2	2	
9	Упражнения на внимание: с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, поворотами. ОРУ в кругу и в парах. Прыжки с длиной скакалкой: пробегание, вбегание, перепрыгивание и прыжки с междускоками. Акробатика: длинный кувырок, кувырок прыжком. Стойка на руках с поддержкой и без нее. Мост наклоном назад (ознакомить), поворот налево (направо) в упор присев.	1,5	1,5	
	Рубежный контроль (рубеж №1)	0,5	0,5	
10	Упражнения на внимание: с реагированием на внезапный звуковой и зрительный сигнал. ОРУ с большими мячами. Акробатика: переворот в сторону (колесо). Опорный прыжок через коня в длину: прыжок боком и углом с косого разбега (махом одной и толчком другой). Кувырки в сцеплении под руки в парах и шеренге.	2	2	2
11	Учебная практика студентов по проведению ОРУ . Акробатика: переворот в сторону (колесо). Опорный прыжок через коня в длину: прыжок боком и углом с косого разбега (махом одной и толчком другой).	2		

12	<p>Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Низкая перекладина: повороты из упора ноги врозь правой (левой) одноименным и разноименным перемахом ног вперед и назад с поворотом кругом в упор. Обороты: вперед в упоре ноги врозь правой (лев), назад в упоре. Конь с ручками: перемахи в упоре на ручках вне согнув ноги, одноименные и разноименные вперед и назад из упора и упора ноги врозь правой (левой). Брусья разной высоты: поворот скрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди; из виса лежа поворот кругом в упор одной на нижней жерди.</p>	2		
13	<p>Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Низкая перекладина: спад назад в вис согнувшись из упора ноги врозь правой (левой). Подъем правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь. Конь с ручками: из упора на ручках перемах правой в упор ноги врозь и перемах назад в упор (то же левой). Брусья разной высоты: подъем переворотом на нижнюю из виса прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь. Соскок махом назад из упора и махом вперед из упора сзади без поворотов и с поворотами.</p>	2	2	
14	<p>Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Брусья: подъемы: махом вперед и назад из размахивания в упоре на предплечьях в седы и упоры; разгибом в сед ноги врозь из упора на руках согнувшись. Кольца: выкрут вперед из размахивания. Соскоки: махом назад и вперед из виса. Бревно: горизонтальное равновесие, стоя на одной поперек и продольно; выпады продольно и поперек. Приставной и переменный шаг.</p>	2	2	
15	<p>Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Брусья: кувырок вперед из седа ноги врозь; из стойки на плечах. Стойки: на плечах силой из седа ноги врозь. Кольца: соскок переворотом назад из виса прогнувшись; махом назад из виса согнувшись. Бревно: шаг галопа,</p>	2		2

	повороты: на носках на 90° и 180°, прыжки с ноги на ногу в полуприсед, из приседа со сменой ног на месте; Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону.			
16	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Вольное упражнение: комбинация акробатических и гимнастических элементов. Опорные прыжки: через коня с ручками - прыжки в смешанные упоры и соскок прогнувшись; в группировке; прыжок согнув ноги.	2		
17	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Низкая перекладина: подъем переворотом в упор толчком двух и силой; соскок одноименным перемахом из упора ноги левой врозь (правой) с поворотом налево, направо, боком и углом, наступая на перекладину. Конь с ручками: одноименные круги одной; сочетание одноименных кругов с перемахами в упоре на ручках, соскок одноименным перемахом с поворотом на 90°. Брусья разной высоты: соскок из седа на бедре без поворота и с поворотом кругом; опускание вперед в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней; вперед в вис из упора на верхней (лицом наружу).	2	2	
18	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Брусья: подъемы: махом вперед и назад из размахивания в упоре на предплечьях в седы и упоры; разгибом в сед ноги врозь из упора на руках согнувшись. Кольца: выкрут вперед из размахивания. Соскоки: махом назад и вперед из вися. Бревно: горизонтальное равновесие, стоя на одной поперек и продольно; выпады продольно и поперек. Приставной и переменный шаг.	1,5	1,5	
	Рубежный контроль (рубеж №2)	0,5	0,5	
19	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Брусья: кувырок	2	2	

	вперед из седа ноги врозь; из стойки на плечах. Стойки: на плечах силой из седа ноги врозь. Кольца: соскок переворотом назад из виса прогнувшись; махом назад из виса согнувшись. Бревно: шаг галопа, повороты: на носках на 90° и 180°, прыжки с ноги на ногу в полуприсед, из приседа со сменой ног на месте; Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону.			
20	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Вольное упражнение: комбинация акробатических и гимнастических элементов. Опорные прыжки: через коня с ручками - прыжки в смешанные упоры и соскок прогнувшись; в группировке; прыжок согнув ноги.	2		
21	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Низкая перекладина: подъем переворотом в упор толчком двух и силой; соскок одноименным перемахом из упора ноги левой врозь (правой) с поворотом налево, направо, боком и углом, наступая на перекладину. Конь с ручками: одноименные круги одной; сочетание одноименных кругов с перемахами в упоре на ручках, соскок одноименным перемахом с поворотом на 90°. Брусья разной высоты: соскок из седа на бедре без поворота и с поворотом кругом; опускание вперед в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней; вперед в вис из упора на верхней (лицом наружу).	2		
22	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.	2	2	2
23	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Совершенствование	2	2	

	прикладных упражнений.			
24	Учебная практика студентов по проведению ОРУ. Совершенствование опорных прыжков.	2		
25	Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Выполнение комбинаций элементов на брусьях, кольцах, перекладине, бревне.	2	2	
26	Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Выполнение комбинаций вольных упражнений. Совершенствование опорных прыжков.	2		
27	Выполнение комбинаций упражнений гимнастического многоборья на оценку.	1,5	1,5	
	Рубежный контроль (рубеж №3)	0,5	0,5	
28	Выполнение комбинаций упражнений гимнастического многоборья на оценку повторно	2		
	Всего часов:	56	32	8

4.2. Контрольная работа

(для обучающихся заочной формы)

Требования к выполнению контрольной работы. Контрольная работа сдается в письменном виде. Объем контрольной работы 10-15 листов. Текст работы не должен вызывать затруднений при чтении. Студенты выполняют контрольные задания согласно учебным планам по соответствующей дисциплине, сдают работу на кафедру, не позднее 10 дней до начала экзаменационной сессии, определяемой графиком текущего учебного года.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Титульный лист, на котором необходимо указать следующее:
 - реквизиты учреждения (вуза);
 - институт;
 - название кафедры, за которой закреплена учебная дисциплина;
 - название дисциплины (без сокращений в соответствии с учебным планом);
 - номер (вариант) контрольной работы и тема;

- форма обучения;
 - группа;
 - фамилия и инициалы студента и преподавателя;
2. Вторая страница контрольной работы - план (содержание) темы.
 3. Последующие страницы раскрывают содержание вопросов темы.
 4. Последняя страница отражает список используемых источников.

Тематика контрольных работ:

1. Оздоровительные виды гимнастики.
2. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
3. Спортивные виды гимнастики.
4. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
5. Возникновение национальных систем гимнастики.
6. Возникновение гимнастики как вида спорта в нашей стране.
7. Пути дальнейшего развития гимнастики.
8. Характеристика гимнастической терминологии (способы образования, правила применения и сокращения терминов).
9. Запись общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами.
10. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
11. Классификация акробатических упражнений.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
13. Характеристика основных средств гимнастики.
14. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фронт», «фланги».
15. Висы, смешанные висы, упоры. Техника выполнения.
16. Перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по два на месте; движение по диагонали, «противоходом», «змейкой».
17. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3; по 4 одновременными поворотами в движении; из одной шеренги в 3 уступами; команда «прямо».
18. Классификация ОРУ.
19. Методика составления комплекса ОРУ.
20. Основные и промежуточные положения рук, ног и движения ими при выполнении ОРУ.
21. Перечислить и.п. в стойках, приседе, выпадах; виды наклонов; и.п. в седах и положениях лежа.
22. Способы обучения ОРУ.

Оценивание качества контрольных работ производится по следующим критериям:

- 1) Соответствие содержания работы её теме;
- 2) Соответствие указанного в требованиях объёма работы;

- 3) Полнота раскрытия темы;
- 4) Соответствие заключения или выводов выполненной работе;
- 5) Соответствие источников литературы тематике работы.

Выполнение контрольной работы является допуском студентов к экзамену.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

Для теоретического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

в) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении данной дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Форма обучения		
	Очная	Очно- заочная	Заочная
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	133	157	163
1. История возникновения и развития гимнастики.	2	2	2
2. Классификация видов гимнастики, их характеристика			2
3. Характеристика национальных систем гимнастики.	2	2	2
4. Гимнастическая терминология (способы образования, правила применения и сокращения терминов).	2	2	2
5. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).			2
6. Запись ОРУ без предметов и с предметами.			2
7. Классификация акробатических упражнений.	2	2	2
8. Характеристика основных средств гимнастики.	2	2	2
9. Висы, смешанные висы, упоры, смешанные упоры. Техника выполнения.		2	2
10. Способы организации спортсменов на занятиях по гимнастике.	2	2	2

11. Страховка и помощь как мера предупреждения травм.		2	2
12. Оборудование мест занятий по гимнастике.		2	2
13. Общая физическая подготовка гимнастов.	2	2	2
14. Методика составления комплекса ОРУ.		2	2
15. Основные и промежуточные положения рук, ног и движения ими при выполнении ОРУ.		2	2
16. Исходные положения в стойках, приседах, выпадах; виды наклонов, исходные положения в седах и положениях лежа.		2	2
17. Способы обучения ОРУ.	2	2	2
18. Классификация упражнений на перекладине.	2	2	2
19. Классификация упражнений на параллельных брусьях.	2	2	2
20. Классификация упражнений на брусьях разной высоты.	2	2	2
21. Классификация упражнений на гимнастическом бревне.	2	2	2
22. Акробатика: техника выполнения группировки и перекатов в группировке вперёд, назад и в сторону.		2	2
23. Техника выполнения перекатов согнувшись вперёд и назад.	2	2	2
24. Техника выполнения перекатов прогнувшись вперёд и назад.	2	2	2
25. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.		2	2
26. Техника выполнения кувырка назад в группировке.		2	2
27. Техника выполнения стойки на лопатках и её разновидностей.	2	2	2
28. Техника выполнения «моста» из различных исходных положений.	2	2	2
29. Техника выполнения полушпагата, продольного шпагата, шпагата правой (левой).	2	2	2
30. Техника выполнения горизонтального равновесия.	2	2	2
31. Техника выполнения упора согнув ноги, упора углом, упора углом вне.	2	2	2
32. Техника выполнения стойки на голове и руках тремя способами: толчком ног, махом одной и толчком другой ноги, силой.	2	2	2
33. Техника выполнения стойки на руках махом одной и толчком другой ноги.	2	2	2
34. Техника выполнения соединения «стойка на руках - кувырок вперед».	2	2	2
35. Техника выполнения длинного кувырка и кувырка прыжком.	2	2	2
36. Техника выполнения переворота в сторону («колеса»).	2	2	2

37. Техника выполнения соединения «два колеса слитно».	2	2	2
38. Техника выполнения соединения «два кувырка вперед слитно».	2	2	2
39. Техника выполнения соединения «два кувырка назад слитно».	2	2	2
40. Техника выполнения соединения «кувырок вперед-кувырок прыжком».		2	2
41. Техника выполнения соединения «стойка на голове-кувырок вперед».	2	2	2
42. Техника выполнения соединения «кувырок назад в полуспагат».	2	2	2
43. Техника выполнения соединения «кувырок назад-перекат в группировке в стойку на лопатках».		2	2
44. Техника выполнения соединения «мост и поворот в упор присев».	2	2	2
45. Техника выполнения соединения «кувырок вперед в сед углом».	2	2	2
46. Техника выполнения подъема переворотом в упор на низкой перекладине тремя способами (махом одной и толчком другой ноги, толчком ног, силой).	2	2	2
47. Техника выполнения соскока махом назад из упора на низкой перекладине без поворота и с поворотами на 90° и 180°.	2	2	2
48. Техника выполнения перемахов вперед из упора в упор ноги врозь правой (левой) и из упора ноги врозь правой (левой) назад в упор на перекладине.	2	2	2
49. Техника выполнения соскока перемахом левой (правой) с поворотом на 90° направо (налево) из упора ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине.	2	2	2
50. Техника выполнения соскока боком влево (вправо) из упора на низкой перекладине с опорой правой (левой) ногой о перекладину.		2	2
51. Техника выполнения соскока прогнувшись из упора присев на низкой перекладине.	2	2	2
52. Техника выполнения разноименного поворота кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом левой (правой) назад в упор.	2	2	2
53. Техника выполнения одноименного поворота кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом левой (правой) вперед в упор.	2	2	2
54. Техника выполнения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой).	2	2	2
55. Техника выполнения оборота назад в упоре ноги врозь правой (левой).	2	2	2
56. Техника выполнения спада назад в вис согнувшись ноги врозь и подъема вперед в упор ноги врозь («спад-подъем»).	2	2	2

57. Техника выполнения подъёма разгибом из виса стоя с разбега на низкой перекладине.	2	2	2
58. Техника выполнения соскока дугой из упора на низкой перекладине.	2	2	2
59. Техника выполнения размахиваний в упоре, упоре на предплечьях и упоре на руках на параллельных брусьях.	2	2	2
60. Техника выполнения соскоков махом вперед и назад прогнувшись на параллельных брусьях.	2	2	2
61. Техника выполнения седов ноги врозь, на бедре, упора углом на параллельных брусьях.	2	2	2
62. Техника выполнения кувырка вперёд ноги врозь на параллельных брусьях.	2	2	2
63. Техника выполнения стойки на плечах, стойки на плечах и кувырка вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях.	2	2	2
64. Техника выполнения подъёма махом вперёд из упора на руках в упор на параллельных брусьях.	2	2	2
65. Техника выполнения подъёма разгибом в сед ноги врозь из упора на руках на брусьях.	2	2	2
66. Техника выполнения подъёма махом назад из упора на руках в упор на параллельных брусьях.	2	2	2
67. Техника выполнения подъёма разгибом из виса стоя на концах жердей после разбега в упор.	2	2	2
68. Техника выполнения круга правой (левой) с перемахом через жердь и поворотом налево (направо) кругом на параллельных брусьях.	2	2	2
69. Техника выполнения перемаха вперёд правой (левой) через жердь касаясь и не касаясь из упора в упор на параллельных брусьях.	2	2	2
70. Техника выполнения соскока перемахом вперёд правой (левой) с концов жердей на параллельных брусьях.	2	2	2
71. Техника выполнения перемаха вперёд ноги врозь касаясь и не касаясь из упора в упор.	2	2	2
72. Техника выполнения соскока ноги врозь с концов жердей на параллельных брусьях.	2	2	2
73. Техника выполнения соскока махом вперёд с поворотом на 90° и 180° на параллельных брусьях.	2	2	2
74. Техника выполнения соскока махом назад с поворотом на 90° и 180° на параллельных брусьях.	2	2	2
75. Техника выполнения кувырка назад прогнувшись на параллельных брусьях.	2	2	2
76. Техника выполнения спада в вис согнувшись и подъёма в упор на параллельных брусьях.	2	2	2
77. Техника выполнения спада в вис согнувшись и подъёма дугой в упор на руках и упор на параллельных брусьях.	2	2	2
78. Техника выполнения стойки на руках после размахиваний в упоре на параллельных брусьях.	2	2	2

79. Техника выполнения разновидностей передвижений на бревне: разные виды ходьбы, бега, прыжков.	2	2	2
80. Техника выполнения поворотов на носках стоя и в полуприседе и приседе на бревне.	2	2	2
81. Техника выполнения вскока с одноимённым перемахом в упор ноги врозь, вскока в упор присев с косого разбега на бревно.	3	3	3
Подготовка контрольной работы	--	--	18
Подготовка к экзамену	27	27	27
Всего	160	184	208

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной формы обучения).
2. Перечень вопросов к экзамену.
3. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2, 3 (для очной и очно-заочной формы обучения).
4. Пример тестового задания к экзамену.
5. *Контрольная работа*

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

№	Наименование	Содержание					
Очная форма обучения							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения)	Распределение баллов за 1 семестр					
		Вид учебной работы:	Посещение практических занятий	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Рубежный контроль №3	Экзамен
		Балльная оценка:	До 28	До 14	до 14	до 14	до 30

	студентов на первом учебном занятии)	Примечания:	28 занятий по 1 баллу	До 5 баллов за строевые упражнения; до 9 баллов за термины и.п. для рук, ног, туловища и движений ими	До 9 баллов за самостоятельную работу по записи ОРУ по показу; до 5 баллов за подготовку конспекта вводной части занятия по гимнастике	До 5-ти баллов за проведение вводной части занятия по гимнастике, до 9-ти баллов за выполнение упражнений гимнастического многоборья	
--	--------------------------------------	-------------	-----------------------	---	--	--	--

Очно-заочная форма обучения

2		Распределение баллов за 1 семестр					Экзамен
		Вид учебной работы:	Посещение практических занятий	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Рубежный контроль №3	
Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)		Балльная оценка:	До 32	До 14	до 12	до 12	до 30
		Примечания:	16 занятий по 2 балла	До 5 баллов за строевые упражнения; до 9 баллов за термины и.п. для рук, ног, туловища и движений ими	До 7 баллов за самостоятельную работу по записи ОРУ по показу; до 5 баллов за подготовку конспекта вводной части занятия по гимнастике	До 5-ти баллов за проведение вводной части занятия по гимнастике, до 7-ти баллов за выполнение упражнений гимнастического многоборья	
3	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и экзамена	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично					

4	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить задания каждого рубежного контроля или контрольную работу (для студентов заочной формы обучения).</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной работе, за участие в значимых учебных и внеучебных спортивных мероприятиях факультета и университета, выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике, акробатике или другим сложнокоординационным видам спорта.</p>
5	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практических заданий, связанных с изучением техники гимнастических и акробатических упражнений, повышением уровня физической подготовленности – до 8 баллов. <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзаменационный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла ($20 \cdot 1,5 = 30$ баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час (60 минут). Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

Рубеж №1. Максимальное количество 14 баллов.

1. Строевые упражнения: понятия «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фронт», «фланги», «направляющий»,

«закрывающий», правила подачи команд (по 0,5 балла за каждый термин). До 5 баллов.

2. Термины исходных положений (и.п.) для рук, ног, туловища и движений ими (18 терминов – по 0,5 балла за каждый). До 9 баллов.

Рубеж №2. Максимальное количество 14 баллов.

1. Самостоятельная работа по записи общеразвивающих упражнений (ОРУ) по показу включает 9 упражнений, которые демонстрируют студентам, после чего студенты описывают каждое упражнение, получая за правильное описание одного упражнения 1 балл. До 9 баллов.

2. Подготовка конспекта вводной части занятия по гимнастике; оценивается структура и содержание конспекта, методически грамотное составление упражнений в движении, комплекса ОРУ без предметов и с предметами, со скамейками и на скамейках, на шведских стенках, в парах, в кругу. До 5 баллов.

Рубеж №3. Максимальное количество 14 баллов.

1. Проведение вводной части занятия по гимнастике. Оценивается качество проведённой части занятия: правильность подачи команд и распоряжений, способности к управлению строем занимающихся, чёткость подачи команд, наличие/отсутствие командного голоса, правильное название строевых упражнений, исходных положений, движений при проведении общеразвивающих упражнений, качество показа, грамотность методических указаний, общее впечатление. До 5 баллов.

2. Выполнение упражнений гимнастического многоборья на оценку: оценивается владение техникой гимнастических упражнений на низкой перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне, вольных (в т.ч. акробатических) упражнений, опорных прыжков. До 9 баллов.

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине

1. Оздоровительные виды гимнастики.
2. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
3. Спортивные виды гимнастики.
4. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
5. Возникновение национальных систем гимнастики.
6. Возникновение гимнастики как вида спорта в нашей стране.
7. Пути дальнейшего развития гимнастики.
8. Характеристика гимнастической терминологии (способы образования, правила применения и сокращения терминов).
9. Запись ОРУ без предметов и с предметами.
10. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
11. Классификация акробатических упражнений.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
13. Характеристика основных средств гимнастики.

14. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фронт», «фланги».
15. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
16. Висы, смешанные висы, упоры. Техника выполнения.
17. Способы организации спортсменов на занятиях по гимнастике.
18. Методы обучения, используемые на занятиях по гимнастике.
19. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
20. Особенности занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
21. Методика развития гибкости детей школьного возраста.
22. Страховка и помощь как мера предупреждения травм.
23. Оборудование мест занятий по гимнастике.
24. Гимнастика в режиме учебного дня школьника.
25. Этапы обучения в гимнастике.
26. Участие в Олимпийских играх и международных соревнованиях советских и Российских гимнастов.
27. Общая физическая подготовка гимнастов.
28. Методика развития силы детей школьного возраста.
29. Перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по два на месте; движение по диагонали, «противоходом», «змейкой».
30. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3; по 4 одновременными поворотами в движении; из одной шеренги в 3 уступами; команда «прямо».
31. Классификация ОРУ.
32. Методика составления комплекса ОРУ.
33. Основные и промежуточные положения рук, ног и движения ими при выполнении ОРУ.
34. Перечислить и.п. в стойках, приседе, выпадах; виды наклонов; и.п. в седах и положениях лежа.
35. Перечислить способы обучения ОРУ.
36. Классификация упражнений на низкой перекладине.
37. Классификация упражнений на параллельных брусьях.
38. Классификация упражнений на брусьях разной высоты.
39. Классификация упражнений на гимнастическом бревне.
40. Акробатика: группировка, перекаты, кувырки.
41. Техника выполнения и методика обучения стойке на лопатках, «мосту».
42. Техника выполнения и методика обучения кувырка вперед.
43. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад.
44. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках - кувырок вперед;
45. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.
46. Лазанье по гимнастической стенке; по канату в 2 и 3 приема.

47. Техника выполнения подъема переворотом в упор.
48. Техника выполнения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (лев).
49. Техника выполнения оборота назад в упоре.
50. Параллельные брусья: кувырок вперед из седа ноги врозь.
51. Параллельные брусья: стойка на плечах из седа ноги врозь.
52. Параллельные брусья: подъем разгибом в сед ноги врозь из упора согнувшись на руках.
53. Параллельные брусья: соскок махом назад из упора.
54. Опорный прыжок углом через коня с косого разбега (техника выполнения).
55. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину (техника выполнения и методика обучения).
56. Повороты на месте и в движении.
57. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (техника выполнения и методика обучения).

Пример тестового задания для экзамена

1. Что понимается под термином «интервал»?

- а) Расстояние между занимающимися в колонне.
- б) Расстояние между занимающимися в шеренге.
- в) Расстояние между флангами.
- г) Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

2. Расстояние между занимающимися в колонне называется...

- а) интервал;
- б) ширина строя;
- в) глубина строя;
- г) дистанция.

3. Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчёту у тебя второй номер?

- а) Стоять на месте;
- б) На первый счёт сделать с левой ноги шаг назад; на второй счёт, не приставляя правую, шаг вправо; на третий счёт приставить левую, чтобы встать за первым номером;
- в) На первый счёт с левой ноги сделать шаг вперёд; на второй счёт, не приставляя правую, шаг вправо; на третий счёт приставить левую.
- г) На первый счёт шаг левой назад; на второй - приставить правую.

4. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения и слово педагога;
- б) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога;
- в) гимнастические упражнения и гимнастические снаряды;
- г) слова педагога, гимнастическое оборудование, общеразвивающие

упражнения.

5. К оздоровительным видам гимнастики относятся:

- а) гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная минутка и физкультурная пауза, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика;
- б) основная гимнастика, лечебная гимнастика, спортивная аэробика, женская гимнастика;
- в) лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, спортивная гимнастика, ритмическая гимнастика;
- г) атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, лечебная гимнастика.

6. К спортивным видам гимнастики относятся:

- а) спортивная гимнастика, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика, женская гимнастика;
- б) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика;
- в) спортивная акробатика, оздоровительная аэробика, женская гимнастика, атлетическая гимнастика.
- г) основная гимнастика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, ритмическая гимнастика.

7. Когда впервые советские гимнасты приняли участие в Олимпийских играх?

- а) В 1956 году на XVI Олимпийских играх в Мельбурне;
- б) В 1952 году на XV Олимпийских играх в Хельсинки;
- в) В 1960 году на XVII Олимпийских играх в Риме;
- г) В 1964 году на XVIII Олимпийских играх в Токио.

8. С какого года введена, действующая ныне, гимнастическая терминология?

- а) С 1938 года;
- б) С 1956 года;
- в) С 1933 года;
- г) С 1962 года.

9. «Страховка» - это...

- а) помощь при выполнении упражнения;
- б) комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений;
- в) методический приём для обучения двигательному действию, связанный с поддержкой;
- г) физические усилия педагога, сопровождающие двигательные действия гимнаста.

10. Сколько видов в мужском гимнастическом многоборье?

- а) 4;

- б) 8;
- в) 6;
- г) 5.

11. Сколько видов в женском гимнастическом многоборье?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 3

12. Опорные прыжки в гимнастике выполняются через...

- а) гимнастического козла;
- б) гимнастического коня;
- в) гимнастический стол;
- г) гимнастическое бревно.

13. «Кувырок» - это...

- а) вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;
- б) вращательное движение через голову с опорой на руки и ноги;
- в) вращательное движение вокруг горизонтальной оси;
- г) вращательное движение вперёд или назад с фазой полёта.

14. «Оборот» - это...

- а) вращательное движение через голову с опорой на руки и ноги;
- б) вращательное движение вокруг горизонтальной оси с опорой на руки, с полным переворачиванием;
- в) вращательное движение вперёд или назад с приземлением с ног на ноги;
- г) вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры.

15. Выбрать правильные способы обучения ОРУ:

- а) по показу;
- б) по рассказу;
- в) по показу и рассказу;
- г) по разделениям;
- д) игровой способ;
- е) соревновательный способ.

16. «Вис» - это...

- а) положение на снаряде, при котором плечи находятся выше точек хвата;
- б) положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата;
- в) положение с дополнительной, кроме захвата руками, опорой;
- г) положение тела с максимальным вытягиванием вниз, держась хватом сверху за опору.

17. Виды равновесий:

- а) переднее;
- б) заднее;

- в) боковое;
- г) фронтальное.

18. Различают следующие виды хватов:

- а) сверху;
- б) снизу;
- в) разный;
- г) обратный;
- д) глубокий;
- е) разноимённый.

19. Сколько упражнений входит в комплекс ОРУ, проводимый по типу комплекса гигиенической гимнастики?

- а) 6-8;
- б) 8-10;
- в) 12-14;
- г) 10-12.

20. С какими предметами не проводятся ОРУ?

- а) С гантелями;
- б) С булавами;
- в) С обручами;
- г) Со штангами.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Гимнастика (под ред. М.А. Журавина, Н.К.Меньщикова). М: Изд. Центр «Академия».2001 г.- 448 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для вузов.-М: Изд. «Владос», 2000-448 с.
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М. Тера-Спорт, 2000. (библиотечка тренера).
4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
5. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие /

В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Годик М.А., Баралидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность.- М.: Советский спорт, 1991- 98 с.
2. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / М-во образования Респ. Беларусь; УО Баранович. Гос. ун-т; сост. Ю.В. Барташевич. – Барановичи, 2011. – 29 с.: ил.
3. Мехнин Ю.В., Мехнин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Дону: Феникс, 2002-381 с.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Клинова О.А., Бурцева Г.А.Использование ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на уроках физической культуры. Методические рекомендации для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт».- Курганский государственный университет, 2004.-26с.
2. Клинова О.А. Использование командной гимнастики на уроках физической культуры. Методические рекомендации для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт».- Курганский государственный университет, 2008.-30с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал.
<http://www.vovr.ru>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
<http://window.edu.ru>
3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". <http://teoriya.ru>
4. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, гимнастические снаряды, акробатическая дорожка, гимнастические маты, пояса для страховки – ручная и подвесная лонжа, спортивный батут, канат, шведские стенки, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, обручи, резиновые мячи, набивные мячи, гантели.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Гимнастика и методика преподавания»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05. – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности

Трудоемкость дисциплины: 6 ЗЕ (216 академических часа)

Семестр: 1 (очная, очно-заочная и заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: экзамен

Содержание дисциплины

Гимнастическая терминология. Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Опорные
прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения.