

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

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль)

Спортивная тренировка

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная тренировка», утвержденными для заочной формы 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)

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) часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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 и спорта», «Теория спорта», «Физкультурно-спортивное совершенствование».

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» преподается в течение 1-го семестра на заочной форме обучения и в конце курса дисциплины сдается экзамен.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является овладение студентами техники выполнения гимнастических упражнений 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, правила подачи команд, распоряжений. Большое внимание уделяется методике обучения гимнастическим упражнениям. Студенты осваивают навыки страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Знания по истории, теории и методике гимнастики студенты приобретают также в процессе самостоятельной работы. В рамках самостоятельной работы студенты изучают классификацию, особенности и методику проведения уроков по гимнастике в общеобразовательной школе, технику безопасности, в том числе страховку и помощь при обучении, закреплении и совершенствовании акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, шведских стенках, на гимнастических скамейках.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями

избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности избранного вида спорта, технику и тактику движений (ПК-2).

Уметь:

- использовать средства выразительности на тренировочных занятиях по гимнастике (ПК-2).

Владеть:

- способностью обучать технике движений в соответствии с особенностями избранного вида спорта (ПК-2).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий
		Практические занятия
1	<p>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.</p> <p>Ходьба: строевым шагом; приставными шагами, на носках, на пятках. Бег: простой; высокий; боком скрестный бег; сгибая ноги назад.</p> <p>Танцевальные шаги: галоп.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ): без предметов. Прикладные упражнения: переноска гимнастических снарядов.</p> <p>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
2	Перестроения: из колонны по одному в	2

	<p>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>	
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 прямыми ногами в вис лежа на нижней жерди из виса на верхней.</p>	2
4	<p>Перестроения: из колонны по одному в колонну по два (четыре) дроблением и сведением, разведением и слиянием. Фигурная маршировка: змейка. Ходьба: с различными положениями прямых и согнутых рук, смена ноги во время движения. ОРУ: с гантелями. 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</p>	2

	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 виса лежа на нижней; спад назад согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней.	
	Всего:	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 уступа; 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 умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Форма обучения
	Заочная
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	163
1. История возникновения и развития гимнастики.	2
2. Классификация видов гимнастики, их характеристика	2
3. Характеристика национальных систем гимнастики.	2
4. Гимнастическая терминология (способы образования, правила применения и сокращения терминов).	2
5. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2
6. Запись ОРУ без предметов и с предметами.	2
7. Классификация акробатических упражнений.	2
8. Характеристика основных средств гимнастики.	2
9. Висы, смешанные висы, упоры, смешанные упоры. Техника выполнения.	2
10. Способы организации спортсменов на занятиях по гимнастике.	2
11. Страховка и помощь как мера предупреждения травм.	2
12. Оборудование мест занятий по гимнастике.	2
13. Общая физическая подготовка гимнастов.	2
14. Методика составления комплекса ОРУ.	2
15. Основные и промежуточные положения рук, ног и движения ими при выполнении ОРУ.	2
16. Исходные положения в стойках, приседах, выпадах; виды наклонов, исходные положения в седах и положениях лежа.	2
17. Способы обучения ОРУ.	2
18. Классификация упражнений на перекладине.	2
19. Классификация упражнений на параллельных брусьях.	2
20. Классификация упражнений на брусьях разной высоты.	2

21. Классификация упражнений на гимнастическом бревне.	2
22. Акробатика: техника выполнения группировки и перекатов в группировке вперёд, назад и в сторону.	2
23. Техника выполнения перекатов согнувшись вперёд и назад.	2
24. Техника выполнения перекатов прогнувшись вперёд и назад.	2
25. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	2
26. Техника выполнения кувырка назад в группировке.	2
27. Техника выполнения стойки на лопатках и её разновидностей.	2
28. Техника выполнения «моста» из различных исходных положений.	2
29. Техника выполнения полушпагата, продольного шпагата, шпагата правой (левой).	2
30. Техника выполнения горизонтального равновесия.	2
31. Техника выполнения упора согнув ноги, упора углом, упора углом вне.	2
32. Техника выполнения стойки на голове и руках тремя способами: толчком ног, махом одной и толчком другой ноги, силой.	2
33. Техника выполнения стойки на руках махом одной и толчком другой ноги.	2
34. Техника выполнения соединения «стойка на руках - кувырок вперед».	2
35. Техника выполнения длинного кувырка и кувырка прыжком.	2
36. Техника выполнения переворота в сторону («колеса»).	2
37. Техника выполнения соединения «два колеса слитно».	2
38. Техника выполнения соединения «два кувырка вперёд слитно».	2
39. Техника выполнения соединения «два кувырка назад слитно».	2
40. Техника выполнения соединения «кувырок вперед-кувырок прыжком».	2
41. Техника выполнения соединения «стойка на голове-кувырок вперед».	2
42. Техника выполнения соединения «кувырок назад в полушпагат».	2
43. Техника выполнения соединения «кувырок назад-	2

перекат в группировке в стойку на лопатках».	
44. Техника выполнения соединения «мост и поворот в упор присев».	2
45. Техника выполнения соединения «кувырок вперед в сед углом».	2
46. Техника выполнения подъема переворотом в упор на низкой перекладине тремя способами (махом одной и толчком другой ноги, толчком ног, силой).	2
47. Техника выполнения соскока махом назад из упора на низкой перекладине без поворота и с поворотами на 90° и 180°.	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
49. Техника выполнения соскока перемахом левой (правой) с поворотом на 90° направо (налево) из упора ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине.	2
50. Техника выполнения соскока боком влево (вправо) из упора на низкой перекладине с опорой правой (левой) ногой о перекладину.	2
51. Техника выполнения соскока прогнувшись из упора присев на низкой перекладине.	2
52. Техника выполнения разноименного поворота кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом левой (правой) назад в упор.	2
53. Техника выполнения одноименного поворота кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом левой (правой) вперед в упор.	2
54. Техника выполнения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой).	2
55. Техника выполнения оборота назад в упоре ноги врозь правой (левой).	2
56. Техника выполнения спада назад в вис согнувшись ноги врозь и подъема вперед в упор ноги врозь («спад-подъем»).	2
57. Техника выполнения подъема разгибом из виса стоя с разбега на низкой перекладине.	2
58. Техника выполнения соскока дугой из упора на низкой перекладине.	2
59. Техника выполнения размахиваний в упоре, упоре на предплечьях и упоре на руках на параллельных брусьях.	2
60. Техника выполнения соскоков махом вперед и назад прогнувшись на параллельных брусьях.	2

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

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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Перечень вопросов к экзамену.
2. Пример тестового задания к экзамену
3. Контрольная работа

6.2. 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.

6.3. Перечень вопросов к экзамену

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).

6.4. Примеры оценочных средств для экзамена

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 контроля 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

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, 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
49.03.01 –Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 6 ЗЕ (216 академических часа)
Семестр: 1 (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.