

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.04.07 Гимнастика

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**Квалификация (степень):** Бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** Физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1,2		

Лекции	36		
Лабораторные занятия	-		
Практические (семинарские) занятия	108		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен – 0,3 Экзамен – 0,3		
Контроль	18		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	125,4		

**Всего часов: 288**

**Трудоемкость: 8 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:  
Преподаватель Н.А. Леонтьева

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Цель изучения дисциплины:**

1. Сформировать у студентов систему специальных знаний об основных этапах развития гимнастики; дидактических закономерностях в преподавании гимнастики; методах и организации комплексного контроля при занятиях гимнастикой; основах методической деятельности в сфере гимнастики; о факторах риска и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой.

2. Сформировать у студентов систему специальных умений, навыков и компетенций в формулировании конкретных задач преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; научить их применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; пользоваться гимнастической терминологией; исправлять ошибки; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Сформировать у студентов специальные знания в области гимнастики, обучить новым видам движений, обогатить занимающихся двигательным опытом, формировать организаторские умения и навыки.

2. Развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными умениями и навыками.

3. Формировать организаторские и профессионально - прикладные умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности.

4. Подготовка квалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и аэробике как самостоятельным видам спорта.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

<b>Код компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>ОПК-1</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта;</li><li>- методику и средства физической подготовки;</li><li>- физиологические аспекты проявления и развития физических качеств;</li><li>- технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- средства и методы организации и проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li></ul>

	<p>физкультурно-оздоровительной направленности;</p> <p>- особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности.</p>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;</p> <p>- выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций;</p> <p>- применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании;</p> <p>- осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- практически реализовывать современные технологии в процессе обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками планирования тренировочного процесса;</p> <p>- организационными приемами управления проектами в физической культуре;</p> <p>- навыками разрешения педагогических, социальных и экономических задач в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Владеет:</b></p> <p>- навыками использования средств, методов, технологий организации и проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- навыками проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</p>
<b>ОПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта;</p> <p>- правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</p> <p>- основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</p> <p>- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- комплексные методики восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.</p>

	<p>избранном виде и в базовых видах спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</li> <li>- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения судейства в избранном виде спорта при организации соревнований различного уровня;</li> <li>- ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов;</li> <li>- приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности.</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения с занимающимися комплексов физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</li> </ul>
<b>ОПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию спорта;</li> <li>- методику физической культуры;</li> <li>- методику спортивной тренировки;</li> <li>- способы представления и передачи информации в процессе занятий физической культурой с различным контингентом населения;</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы документооборота, основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации контроля в процессе спортивной тренировки;</li> <li>- средства обучения и воспитания; технические средства обучения (ТСО);</li> <li>- средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения;</li> <li>- о современных средствах материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта;</li> <li>- о функциональных характеристиках и устройстве современных средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать и проектировать педагогические системы и технологии;</li> <li>- применять на практике передовой педагогический опыт;</li> <li>- осуществлять мониторинг качества тренировочного процесса;</li> <li>- использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать средства материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдоолимпийским и специальным олимпийским видам спорта.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий);</li> <li>- современными педагогическими методами обучения и воспитания;</li> <li>- новейшими педагогическими технологиями;</li> <li>- технологиями контроля тренировочного и образовательного процесса;</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования содержания занятий, с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.</li> </ul>

	- навыками контроля за техническим состоянием средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.	
--	--	--

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы гимнастики</b>	<b>134.7</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>62.7</b>
<b>2</b>	Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	<b>8</b>	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>
<b>3</b>	Тема 2. «Исторический обзор развития гимнастики»	<b>8</b>	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>
<b>4</b>	Тема 3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	<b>10</b>	<b>4</b>	-	-	<b>6</b>
<b>5</b>	Тема 4. « Гимнастическая терминология»	<b>12</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>
<b>6</b>	Тема 5. « Строевые упражнения »	<b>16</b>	-	<b>10</b>	-	<b>6</b>
<b>7</b>	Тема 6. « Общеразвивающие упражнения»	<b>22</b>	-	<b>16</b>	-	<b>6</b>
<b>8</b>	Тема 7. «Прикладные упражнения»	<b>10</b>	-	<b>4</b>	-	<b>6</b>
<b>9</b>	Тема 8. «Прыжки опорные»	<b>12</b>	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>10</b>	Тема 9. «Акробатические упражнения»	<b>20</b>	-	<b>14</b>	-	<b>6</b>
<b>11</b>	Тема 10. «Упражнения на осанку»	<b>8</b>	-	<b>2</b>	-	<b>6</b>
<b>12</b>	Тема 11. «Танцевальные упражнения»	<b>8,7</b>	-	<b>2</b>	-	<b>6,7</b>
<b>13</b>	<b>Форма отчетности: экзамен</b>	<b>0.3</b>				
<b>14</b>	<b>Контроль</b>	<b>9</b>				
<b>15</b>	<b>В т.ч. практическая подготовка</b>					
<b>16</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>62.7</b>
<b>17</b>	<b>Раздел 2. « Методико-практические основы гимнастики »</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	-	<b>62.7</b>
<b>18</b>	Тема 1. « Основы обучения гимнастическим упражнениям»	<b>6</b>	<b>2</b>		-	<b>4</b>
<b>19</b>	Тема 2. « Организация и проведение соревнований по гимнастике»	<b>6</b>	<b>2</b>		-	<b>4</b>
<b>20</b>	Тема 3. « Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике»	<b>6</b>	<b>2</b>		-	<b>4</b>
<b>21</b>	Тема 4. « Организация, содержание и проведение занятий в школе»	<b>18.7</b>	<b>8</b>		-	<b>10.7</b>
<b>22</b>	Тема 5. « Формы и методика занятий с различным контингентом»	<b>10</b>	<b>4</b>		-	<b>6</b>
<b>23</b>	Тема 6. «Вольные упражнения»	<b>14</b>	-	<b>8</b>	-	<b>6</b>
<b>24</b>	Тема 7. «Упражнения на брусьях»	<b>14</b>	-	<b>8</b>	-	<b>6</b>

25	Тема 8. «Упражнения на перекладине»	16	-	10	-	6
26	Тема 9. «Упражнения на брусьях разной высоты»	6	-	2	-	4
27	Тема 10. «Упражнения на бревне»	14	-	8	-	6
28	Тема 11 «Проведение урока по гимнастике»	31	-	18	-	13
29	Контроль	9				
30	Форма отчетности: экзамен	0.3				
31	Итого за 2 семестр	144	18	54		62.7
32	в т.ч. практическая подготовка					
33	ИТОГО:	288	36	108		125,4

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

Не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

### Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

#### Контрольная работа 1 вариант

1. Подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто называется \_\_\_\_\_

2. Провисание в плечевых, грудинно – ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела характеризуется как \_\_\_\_\_, перечислите его разновидности

3. Перечислите все простые прыжки используемые в гимнастике

4. Положение занимающихся, в котором плечи выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_, перечислите его разновидности \_\_\_\_\_

5. Графически изобразите положения:

- 1) наклонный выпад вправо;
- 2) сед углом ноги врозь;
- 3) упор стоя согнувшись;
- 4) упор лежа сзади;
- 5) упор лежа на бедре;
- 6) сед согнувшись;
- 7) упор стоя на правом или левом колене;
- 8) выпад вправо с наклоном.

6. Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову характеризуется как \_\_\_\_\_, различают:

---

---

---

6. Графически изобразите положения:

- 1) упор на предплечьях;
- 2) упор на руках;
- 3) вис прогнувшись (на г/стенке);
- 4) вис согнувшись;
- 5) сед на бедре.

7. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на брусках:

---

---

при выполнении опорных прыжков:

---

---

8. Перечислите причины травматизма на занятиях по гимнастике \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Построения, перестроения, строевые приемы, размыкания и смыкания характеризуются как \_\_\_\_\_

10. Гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, пояса для страховки, накладки, щиты для метаний, обручи, мячи, гантели, применяемые на уроках гимнастики характеризуется как \_\_\_\_\_

---

11. Гимнастические упражнения в зависимости от их специфической направленности объединяются в самостоятельные виды гимнастики и классифицируются на:

---

---

---

---

12. Передвижение в висе или в упоре (на канате, шесте или лестнице) называется \_\_\_\_\_

---



13. Стойка или иное положение из которого выполняется гимнастическое упражнение, называется \_\_\_\_\_

14. Перечислите по порядку команды при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре  
дроблением \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ сведением, \_\_\_\_\_ разведением \_\_\_\_\_ и  
слиянием \_\_\_\_\_

### ***Контрольная работа 2 вариант***

1. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову называется: \_\_\_\_\_

2. Провисание в плечевых, грудинно – ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела характеризуется как: \_\_\_\_\_, перечислите его разновидности: \_\_\_\_\_

3. Перечислите все простые прыжки используемые в гимнастике: \_\_\_\_\_

4. Опорные прыжки состоят из фаз: \_\_\_\_\_

5. Графически изобразите положения:

- 1) наклонный выпад вправо;
- 2) сед углом ноги врозь;
- 3) упор стоя согнувшись;
- 4) упор лежа сзади;
- 5) упор лежа на бедре;
- 6) сед согнувшись;
- 7) упор стоя на правом или левом колене;
- 8) выпад вправо с наклоном.

6. Существуют две формы записи гимнастических упражнений: \_\_\_\_\_  
каждая из них, в свою очередь, подразделяется на \_\_\_\_\_ типы: \_\_\_\_\_

7. Графически изобразите положения:

- 1) упор на предплечьях;
- 2) упор на руках;
- 3) вис прогнувшись (на г/стенке);
- 4) вис согнувшись;
- 5) сед на бедре.

8. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на брусках: \_\_\_\_\_

и опорных прыжках:

9. Перечислите причины травматизма на занятиях по гимнастике:

10. Упражнения, оказывающие избирательное воздействие на отдельные мышцы, группу мышц, части тела и на весь ОДА: \_\_\_\_\_

11. Гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, пояса для страховки, накладки, щиты для метаний, обручи, мячи, гантели, применяемые на уроках гимнастики характеризуется как \_\_\_\_\_

12. Гимнастические упражнения в зависимости от их специфической направленности объединяются в самостоятельные виды гимнастики и классифицируются на: \_\_\_\_\_

13. Передвижение в висе или в упоре (на канате, шесте или лестнице) называется: \_\_\_\_\_

14. Как оказывается помощь и страховка при выполнении упражнений на высокой перекладине, брусках р/в \_\_\_\_\_

в вольных и акробатических упражнениях, в упражнениях на бревне \_\_\_\_\_

15. Передвижение по полу (снарядам) в положении лежа, в упоре стоя на коленях, называется \_\_\_\_\_

### **Контрольная работа 3 вариант**

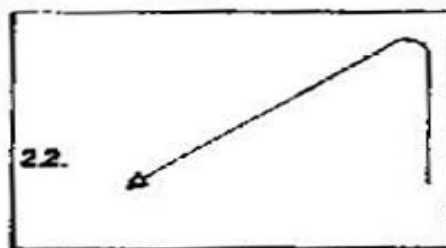
#### **Вариант 1**

1. Раскройте понятия: сомкнутый строй, фланг.

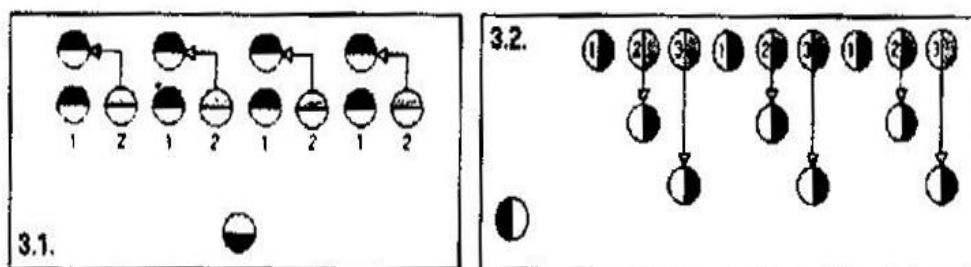
Приведите примеры расчета строя.

Опишите ошибки при выполнении команды «СТАНОВИСЬ!»

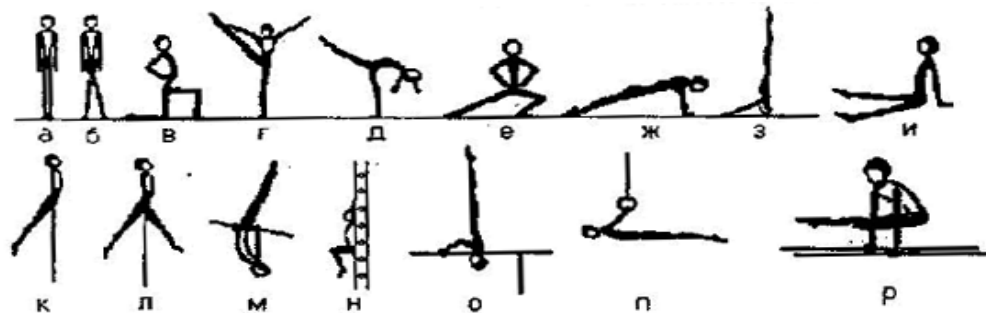
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



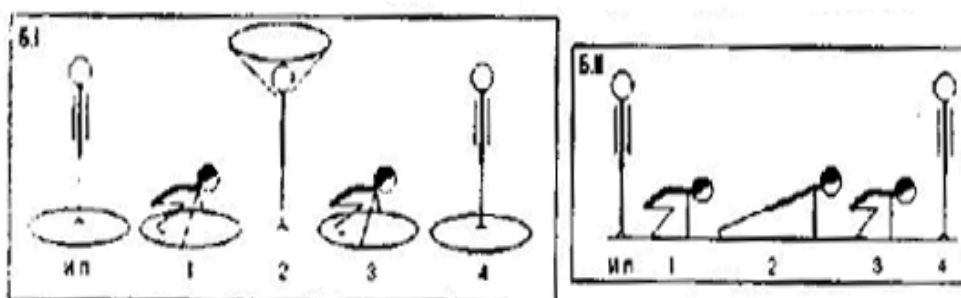
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



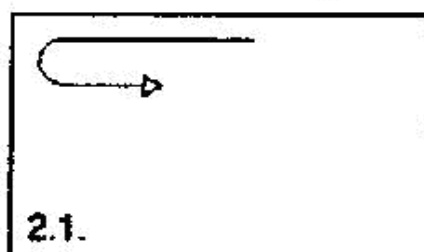
5. Создайте терминологическую запись данных упражнений:



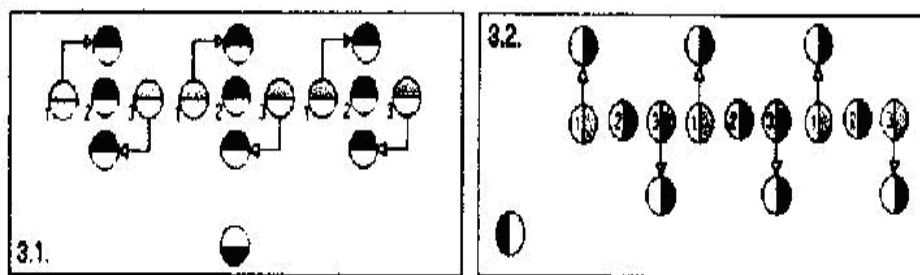
### Вариант 2.

1. Раскройте понятия: разомкнутый строй, направляющий, замыкающий. Опишите ошибки при выполнении команды «РАВНЯЙСЬ!»

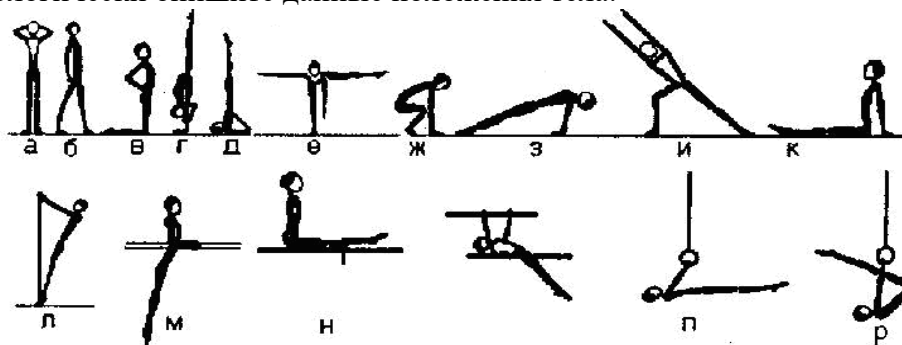
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



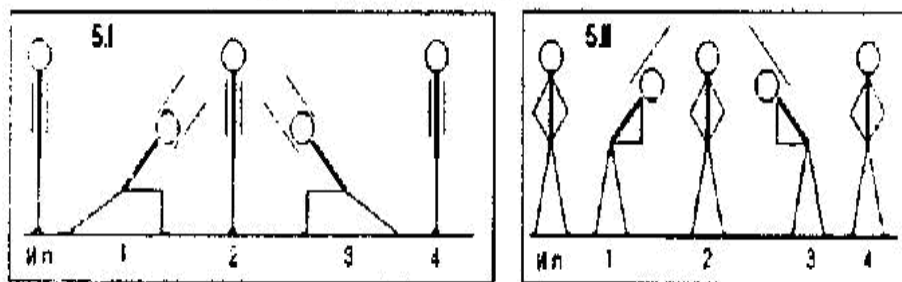
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:

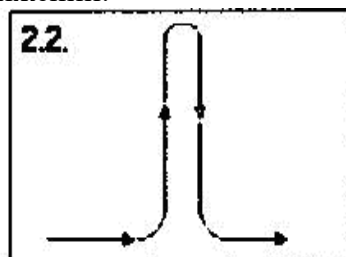
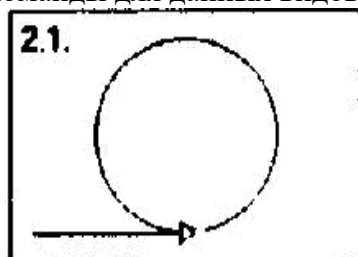


### Вариант 3

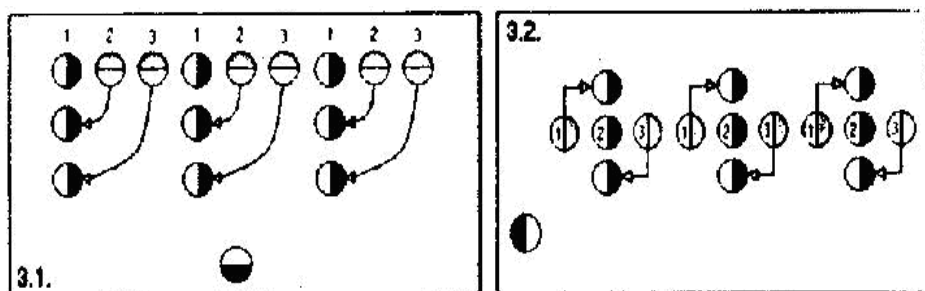
1. Раскройте понятия: шеренга, интервал, предварительная команда, исполнительная команда (привести примеры).

Назовите ошибки при выполнении команды «СМИРНО!».

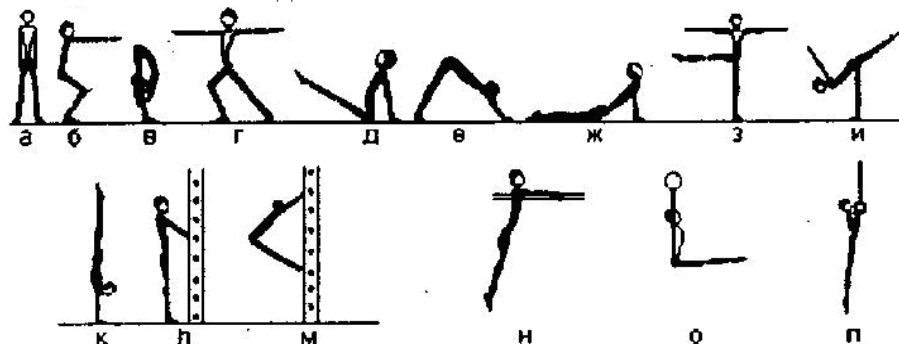
2. Напишите команды для данных видов передвижений:



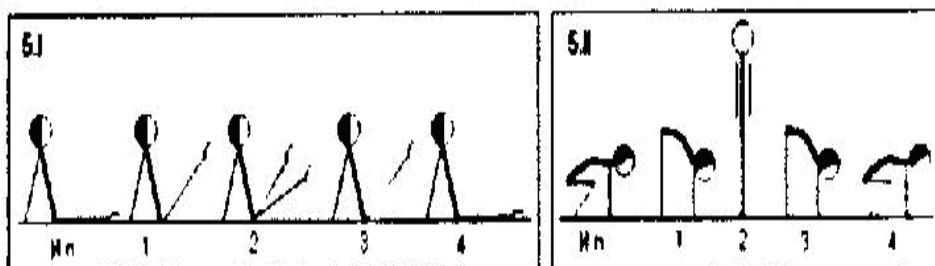
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



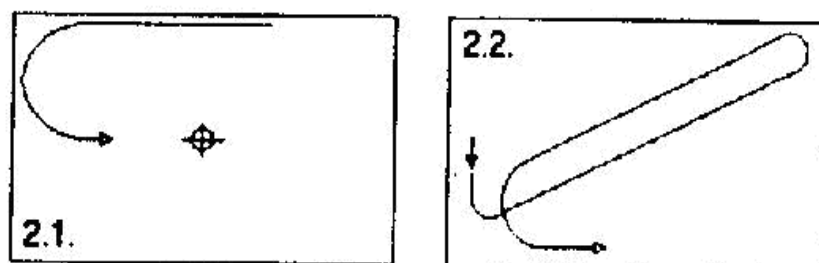
5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:



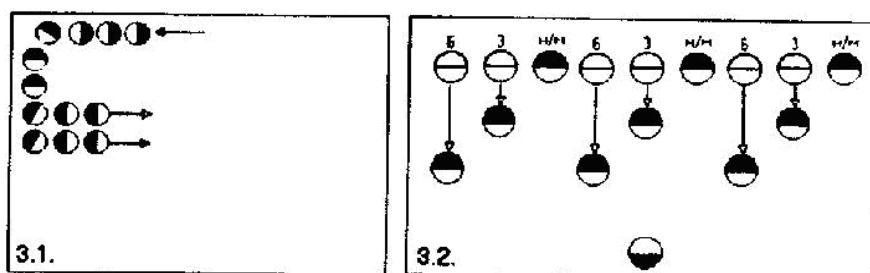
#### Вариант 4

1. Раскройте понятия: колонна, дистанция, строевая стойка. Назовите ошибки при выполнении поворотов на месте.

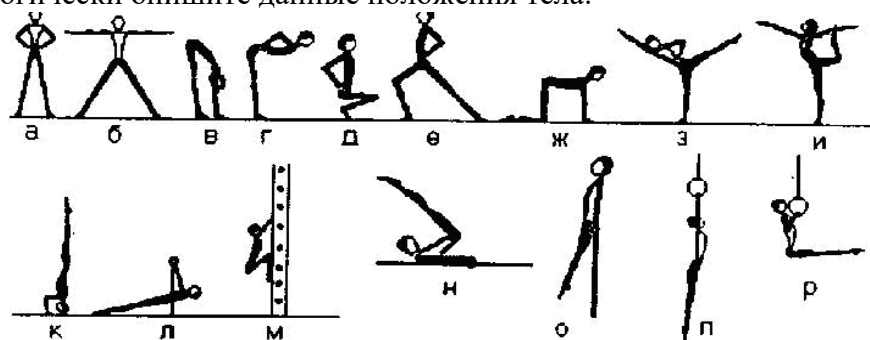
2. напишите команды для выполнения даны видов передвижений:



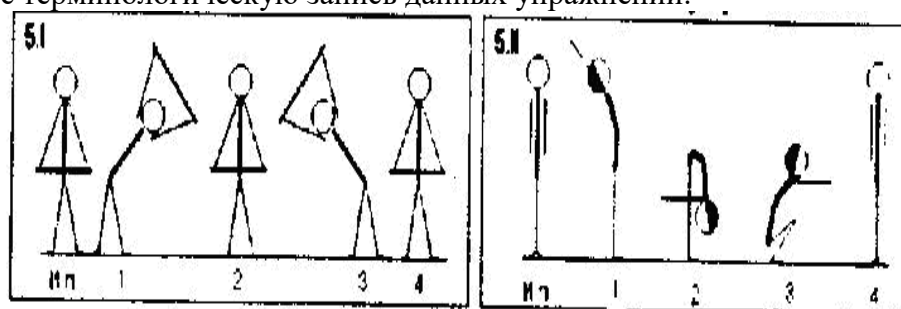
3. Напишите названия и соответствующие команды для данных перестроений (и обратно):



4. Терминологически опишите данные положения тела:



5. Сделайте терминологическую запись данных упражнений:



Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету и экзамену.

### Перечень вопросов к экзамену (1 семестр очная форма обучения)

#### Теоретические вопросы:

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая, учебная и научная дисциплина.
2. Гимнастическая терминология: ее значение, характеристика, правила.
3. Способы образования терминов. Термины ОРУ и акробатических упражнений.
4. Правила применения терминов. Термины упражнений на снарядах.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм и причины травматизма. Роль учителя в борьбе с травматизмом на занятиях по гимнастике.
6. Страховка, помощь и самостраховка: значение, виды и методика их применения на занятиях.
7. Строевые упражнения, их характеристика и значение.
8. Осанка (правильная осанка, тип осанки, определение типа осанки). Методика отбора и проведения комплексов упражнений для формирования правильной осанки у младших школьников.
9. Задачи и методические особенности гимнастики, основные виды гимнастики.

10. Возникновение национальных систем гимнастики (французская, немецкая, шведская).
11. Развитие гимнастики во второй половине XIX–начале XX в. (сокольская система).
12. Физкультурные залы, их оборудование, многокомплексные гимнастические снаряды.
13. Дать классификацию прикладным упражнениям (виды групп упражнений, значение, основные термины).
14. Дать классификацию упражнениям на коне с ручками (виды групп упражнений, значение, основные термины).
15. Дать классификацию упражнениям на кольцах (виды групп упражнений, значение, основные термины).
16. Дать классификацию упражнениям на брусьях (виды групп упражнений, значение, основные термины).
17. Дать классификацию упражнениям на перекладине (виды групп упражнений, значение, основные термины).
18. Дать классификацию упражнениям на брусьях разной высоты (виды групп упражнений, значение, основные термины).
19. Дать классификацию упражнениям на бревне (виды групп упражнений, значение, основные термины).
20. Дать классификацию опорным прыжкам (виды групп упражнений, фазы, значение, основные термины).
21. Гимнастика у древних народов и в средневековье.
22. Гимнастика в эпоху Возрождения.
23. Гимнастика в Новое время.
24. Гимнастика в дореволюционной России.
25. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
26. Правила записи ОРУ без предметов, с предметами, упражнений на гимнастических снарядах.
27. Особенности правил записи акробатических, вольных упражнений и упражнений художественной гимнастики.
28. Гимнастические площадки, их оборудование и технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.
29. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям (общеметодические и специфические).
30. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи, контроль на занятиях гимнастики.

### **Практические вопросы:**

1. Перечислить способы переноски груза.
2. Перечислить простые прыжки.
3. Перечислить упражнения в равновесии.
4. Перечислить упражнения в висах и упорах.
5. Перечислить танцевальные упражнения.
6. Перечислить упражнения для формирования правильной осанки.
7. Перечислить строевые упражнения.
8. Перечислить и показать основные положения и движения для рук, ног, туловища.
9. Перечислить упражнения на перекладине.
10. Перечислить упражнения на брусьях.
11. Перечислить упражнения на кольцах.
12. ОРУ (правила записи и проведения).
13. Перечислить упражнения в лазанье и перелезании.
14. Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой.
15. Перечислить опорные прыжки.

16. Перечислить вольные упражнения.
17. Перечислить упражнения на бревне.
18. Перечислить упражнения на брусьях.
19. Перечислить упражнения на брусьях разной высоты.
20. Перечислить упражнения на перекладине.
21. Перечислить подводящие упражнения для выполнения переворота в сторону.
22. Перечислить подводящие упражнения для выполнения стойки на лопатках, голове и руках, на руках.
23. Перечислить акробатические упражнения.
24. Перечислить подводящие упражнения для выполнения кувырков.
25. Перечислить команды для перестроений из колонны.
26. Перечислить команды для перестроений в движении.
27. Перечислить команды для перестроений из шеренги.
28. Составить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.
29. Составить комплекс упражнений с гимнастическим обручем.
30. Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **Перечень вопросов к экзамену (2 семестр очная форма обучения)**

#### **Теоретические вопросы:**

1. Особенности школьного урока по физической культуре. Требования к уроку, его разновидности по задачам и структуре.
2. Типы уроков физической культуры (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные).
3. Задачи урока физической культуры. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Организация класса.
4. Структура урока физической культуры.
5. Плотность урока (общая, моторная). Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
6. Требования к учителю физической культуры.
7. Особенности методики проведения уроков гимнастики: с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста (формы занятий), организация класса.
8. Приемы регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
9. Обязанности учителя физической культуры, выбор места, голос, осанка, объяснение и показ упражнений, подготовка инвентаря и оборудования.
10. Соревнования по гимнастике: педагогическое и агитационное значение, особенности и виды. Программа соревнований. Положение о соревновании.
11. Назначение, средства подготовительной части урока.
12. Методика проведения подготовительной части урока.
13. Способы проведения комплексов ОРУ.
14. Чередование упражнений в подготовительной части урока.
15. Методика обучения упражнениям в подготовительной части урока.
16. Характеристика и приемы исправления ошибок.
17. Принципы подбора и дозировка ОРУ. Инвентарь, применяемый в подготовительной части урока.
18. Значение, задачи и методика проведения основной части урока.
19. Средства основной части урока. Способы организации основной части урока.
20. Этапы обучения упражнениям в основной части урока. Методика обучения упражнениям на снарядах.
21. Значение мер, обеспечивающих безопасность выполняемых упражнений. Методика исправления ошибок.



22. Значение, задачи и методика проведения заключительной части урока.
23. Средства заключительной части урока.
24. Значение сюжетно-ролевых уроков и подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. Составление плана-конспекта игрового урока.
25. Порядок проведения соревнований. Задачи, значение и содержание гимнастических выступлений и праздников.
26. Работа с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
27. Планирование учебной работы по гимнастике в школе: значение, задачи, виды. Документы планирования и методика их составления.
28. Конспект урока: содержание и методика его разработки.
29. Особенности проведения уроков в сельской местности.
30. Составление упражнений с музыкальным сопровождением. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.

#### **Методические вопросы:**

1. Методика обучения строевым упражнениям.
2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
3. Методика обучения прикладным упражнениям в висах и упорах.
4. Методика обучения упражнениям на коне с ручками.
5. Методика обучения упражнениям на брусках.
6. Методика обучения упражнениям на брусьях р/в.
7. Методика обучения прикладным упражнениям в простых висах.
8. Методика обучения упражнениям на бревне.
9. Методика обучения упражнениям на перекладине.
10. Методика обучения упражнениям на кольцах.
11. Методика обучения опорному прыжку, согнув ноги.
12. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
13. Методика обучения опорному прыжку углом.
14. Методика обучения опорному прыжку боком.
15. Методика обучения упражнениям в равновесии.
16. Методика обучения упражнениям в перелезании.
17. Методика обучения упражнениям в переползании.
18. Методика обучения упражнениям в метании и ловле мяча.
19. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза.
20. Методика обучения лазанию по канату в 2,3 приема.
21. Методика обучения акробатическим упражнениям.
22. Методика обучения танцевальным упражнениям.
23. Методика обучения ОРУ с детьми различных возрастных групп.
24. Методика составления комплекса ОРУ.
25. Методика обучения строевым приемам.
26. Методика обучения построениям и перестроениям.
27. Методика обучения передвижениям.
28. Методика обучения размыканиям и смыканиям.
29. Методика обучения вольным упражнениям.
30. Методика обучения развития отдельных физических качеств: силы, гибкости, координации движений.

#### **Практические вопросы:**

1. Разновидности передвижений, подать команды для их выполнения.
2. Подать команды для перестроения из одной шеренги во 2,3 и обратно; из колонны по одному в количестве по 2, 3 и обратно.
3. Подать команды при перестроении уступами из шеренги и колонны.

4. Подать команды при перестроении захождением отделений плечом.
5. Подать команды при перестроении последовательными поворотами в движении.
6. Подать команды при перестроении дроблением и сведением, разделением и слиянием.
7. Подать команды при построении в колонну, шеренгу.
8. Подать команды при передвижениях.
9. Подать команды при размыканиях и смыканиях.
10. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – сед, положения лежа.
11. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – сед, положения лежа с предметом (палка, обруч, скакалка).
12. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – приседание, упор присев.
13. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с гимнастической стенкой.
14. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с мячом.
15. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – с гимнастической скамейкой.
16. Составить комплекс ОРУ, используя И.п. – на осанку.
17. Перечислить простые и смешанные упоры (брусья).
18. Перечислить простые и смешанные висы (перекладина, гимнастическая стенка).
19. Перечислить действия при лазаньи по канату в 2-а и в 3-и приема.
20. Перечислить действия при способах остановок в лазании на канате.
21. Перечислить действия при обороте вперед (перекладина).
22. Показать основные и промежуточные положения ног, рук и движения ими.
23. Перечислить действия занимающихся при переноски груза.
24. Перечислить действия при соскоках махом назад, махом вперед (брусья).
25. Перечислить действия при подъеме разгибом (перекладина).
26. Перечислить действия при подъеме переворотом из виса стоя в упор на н/ж (брусья р/высоты).
27. Перечислить действия при вскоках (бревно).
28. Перечислить действия при подъеме маком вперед, подъеме махом назад (брусья).
29. Показать посредством имитации прямое скрещение и круги двумя (конь с ручками).
30. Перечислить действия при опорном прыжке (согнув ноги, ноги врозь, углом, боком).

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 173 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06290-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/452807>.

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>.

3. Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: учебное пособие / И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2023. – 163 с. – ISBN 978-5-907611-84-9. – Текст: непосредственный.

## 4.2. Дополнительная литература

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие : для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Т. М. Лебедихина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, [Институт физической культуры, спорта и молодежной политики]. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 109, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-7996-2054-7.

2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ
----	---	--	---

			из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOfficeидр.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Для обеспечения практических занятий данной дисциплины необходимы:

- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов: мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи;
- поролоновые маты;
- тренажерные устройства;
- магнезия, нетрадиционное оборудование;
- диафильмы, кинограммы, рисунки, табличный материал и др. наглядные пособия;

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.