

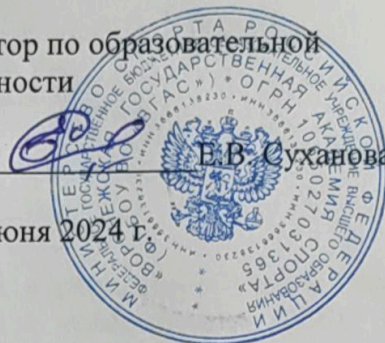
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_  
Е.В. Суханова

« 25 » июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта» (гимнастика)**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная

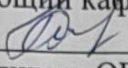
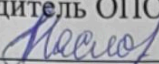
1 курс, 1-2 семестр

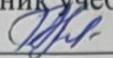
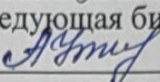
**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорта»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры теории и  
методики сложнокоординационных и  
прикладных видов спорта  
протокол № 9  
от «24» апреля 2024 г.  
Заведующий кафедрой  
 А.Ю. Горобий  
Руководитель ОПОП ВО  
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 5  
от «20» июня 2024 г.  
начальник учебного отдела  
 В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

#### Авторы:

Акулова А.И., доцент кафедры «Теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорт»  
Татаринцева И.А., доцент кафедры «Теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорта»

#### Рецензенты:

Годунова Н.И. – к.п.н., профессор кафедры «ТиМ СИ»  
Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры «ТиМ ЦВС»



## **ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
4. Содержание дисциплины	8
5. Фонд оценочных средств	14
6. Перечень основной и дополнительной литературы	30
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	30
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	30
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	31

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-2; ОПК-6.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1 - способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2 - способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-6 - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
– терминологию и классификацию в гимнастике; – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;	<b>ОПК-1</b>
– значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; – терминологию гимнастики; – средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения гимнастическим упражнениям; – способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений.	<b>ОПК-2</b>
– факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; – приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;	<b>ОПК-6</b>
<b>Умения:</b>	
– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;	<b>ОПК-1</b>
– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;	<b>ОПК-2</b>

– использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;	
– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;	
–	
– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;	
– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике.	<b>ОПК-6</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
– планирования занятий по гимнастике;	<b>ОПК-1</b>
– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;	<b>ОПК-2</b>
– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;	
– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике.	<b>ОПК-6</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастике)» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе 1, 2 семестра по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Дневное обучение	
	семестры	
	1	2
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	36	36
В том числе:		
Лекции (Л)	8	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	28	32
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	Зачет	Зачет (О)
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>	36	36
<b>Контроль (К)</b>	4	4
<b>Всего часов (семестр)</b>	72	72
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>	2	2
<b>Общая</b>	<b>Всего часов:</b>	144

<b>трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего зачетных единиц</b>	4
---------------------------------	------------------------------	---

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очная форма обучения)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Конт- роль
I курс (1 семестр)						
1.	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.	2			8	
2.	Классификация и терминология гимнастических упражнений.	2		12	12	
3	Классификация видов гимнастики. Средства гимнастики.	2		6	8	
4.	Обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.	2		10	8	
Всего часов по видам занятий		8		28	36	4
ИТОГО часов		72				
I курс (2 семестр)						
1.	Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.			10	8	
2.	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	2		6	8	
3.	Формы построения занятий. Планирование и педагогический контроль.	2		10	10	
4.	Организация и проведение соревнований.			6	6	
Всего часов по видам занятий		4		32	36	4
ИТОГО часов		72				

##### 4.2. Перечень разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	1. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. 2. Методические особенности гимнастики. 3. Классификация видов гимнастики. 4. Обеспечение техники	1 – опрос, 2 – наличие конспекта, записей, 3 – контрольная работа, 5 – конспект проведения практического занятия, 7 – выполнение конкретного учебного задания,

		безопасности при занятиях гимнастикой.	8 – выполнение практических действий.
2.	Средства гимнастики	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 3. Упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения 4. Игры, эстафеты с гимнастическим содержанием. 5. Прикладные упражнения: (равновесие, лазание и перелезание, переползание, метание и ловля, поднимание и переноска грузов). 6. Техника выполнения и методика обучения прикладным упражнениям.	1 – опрос, 2 – наличие конспекта, записей, 3 – контрольная работа, 5 – конспект проведения практического занятия, 7 – выполнение конкретного учебного задания, 8 – выполнение практических действий.
3.	Упражнения на снарядах	1. Упражнения на мужских снарядах по программе массовой гимнастики категории «Б»; (конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья//, перекладина). 2. Упражнения на женских снарядах по программе массовой гимнастики категории «Б»; (опорный прыжок, брусья р/в, бревно).	1 – опрос, 2 – наличие конспекта, записей, 5 – конспект проведения практического занятия, 7 – выполнение конкретного учебного задания, 8 – выполнение практических действий.
4.	Формы организации занятия	1. Малые формы гимнастики в режиме дня. 2. Основная форма занятий. 3. Внеклассные формы занятий.	1 – опрос, 2 – наличие конспекта, записей, 3 – контрольная работа, 5 – конспект проведения практического занятия, 7 – выполнение конкретного учебного задания, 8 – выполнение практических действий.

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Конспект проведения практического занятия.
6. Разбор и анализ проведенного занятия.
7. Выполнение конкретных заданий.
8. Выполнение практических действий.
9. Собеседование.
10. Компьютерное тестирование.



## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
<b>ОПК-1</b>	Б1. О.27.01 ТиМ ОБВС (гимнастика)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию и классификацию в гимнастике;</li> <li>– принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;</li> <li>– содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики;</li> <li>– правила и организация соревнований в гимнастике;</li> </ul> <p>способы оценки результатов обучения в гимнастике.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике;</li> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;</li> </ul> <p>определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планирования занятий по гимнастике;</li> </ul> <p>планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.</p>
<b>ОПК -2</b>		<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– история и современное состояние гимнастики, их место и значение в</li> </ul>

		<p>физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта;</li> <li>– воспитательные возможности занятий гимнастикой;</li> <li>– терминологию гимнастики;</li> <li>– средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>– основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> </ul> <p>способы (варианты) рационального размещения</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;</li> <li>– использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;</li> <li>– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>– контролировать и оценивать работу</li> </ul>
--	--	--

		<p>обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;</li> </ul> <p>использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> </ul> <p>проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся.</p>
<b>ОПК-6</b>		<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>– факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;</li> <li>– приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;</li> <li>– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике;</li> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения</li> </ul>

		<p>упражнений на занятиях по гимнастике; особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике.</li> </ul>
--	--	---

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы лабораторных работ

1. Методика обучения ОРУ поточным способом. Учебная практика. Подвижные игры, эстафеты. Анализ исследования динамики пульсовой кривой.
2. Проведение урока в младших классах. Анализ хронометрирования урока по физической культуре. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на снарядах: опорных прыжках, методикой обучения. Учебная практика в проведении.
3. Проведение урока в средних классах. Анализ исследования динамики пульсовой кривой урока по физической культуре. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на снарядах: брусьях// и р/в, методикой обучения. Учебная практика в проведении.
4. Проведение урока в старших классах. Педагогический анализ урока по физической культуре.
5. Проведение практического зачета в виде учебных соревнований. Анализ соревнований.

#### Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;

«4» балла – выставляется студенту, который дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

«3» балла - выставляется студенту, который излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

«2» балла - выставляется студенту, который не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

### Примерные темы устных, письменных опросов

Тематика устных, письменных опросов соответствует с тематикой лекционного, лабораторного и практического материала (см. пункт 4.1.).

1. Понятие «строй», «интервал», «фланг», «фронт», «тыл».

2. Движение в обход по диагонали, по кругу, противоходом, змейкой, строевой шаг.
  3. Построение в шеренгу, в колонну. Переход с «шага» на «шаг на месте», на «шаг».
- Переход с шага на бег и с бега на шаг.
4. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из одной шеренги в три и обратно.
  5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три и т.д.) поворотами в движении.
  6. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, разведением и слиянием.
  7. Повороты в движении налево и направо, поворот кругом в движении.
  8. Перестроение из шеренги в колонну по три захождением отделениями плечом вперед.
  9. Размыкание в движении, приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание и смыкание по строевому уставу.
  10. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами.
  11. Перестроение из шеренги уступами.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

**«1» балл** – неявка на занятие (контрольную работу).

#### **Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство**

Предполагает выполнение студентом практических действий:

##### **Юноши**

##### **I. Опорный прыжок**

Конь в длину, высота 125 см

1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок согнув ноги.

##### **II. Брусья**

Упражнение № 1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад – 2,5.
2. Махом вперед угол, держать – 2,0.
3. Силой согнувшись стойка на плечах – 2,5.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед – 1,0.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону – 2,0.

##### **III. Кольца**

Упражнение № 1

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор – 3,0.
2. Угол, держать – 3,0.
3. Спад назад в вис согнувшись – 1,0.
4. Мах дугой и мах назад – 1,0.

5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись – 2,0.

#### IV. Перекладина

##### Упражнение № 1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом – 3,0.

2. Мах назад – 1,0.

3. Оборот назад в упоре – 2,0.

4. Мах дугой в вис – 2,0.

5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90° – 2,0.

#### Девушки

##### I. Опорный прыжок

Конь в ширину, высота 110 см

1. Прыжок согнув ноги.

2. Прыжок боком.

##### II. Брусья

##### Упражнение № 1

1. Из вися снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор – 1,5.

2. Перемах правой в упор верхом – 1,5.

3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж – 1,5.

4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж – 2,5.

5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону – 1,5.

6. Перехват за н/ж и соскок в сторону прогнувшись – 1,5.

##### III. Бревно

##### Упражнение № 1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди – 2,0.

2. Махом назад упор лежа на согнутых руках – 0,5.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди – 1,5.

4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать – 1,5.

5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5.

6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5.

7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз – 1,0.

8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой – 1,5.

9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна – 1,5.

#### Критерии оценки:

Необходимо набрать по результатам выполнения шести контрольных упражнений не менее 18 баллов (таблица 1).



**Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Кольца	5	4	3	2	1
Перекладина	5	4	3	2	1
Брусья //, р/в	5	4	3	2	1
Опорный прыжок	5	4	3	2	1
Бревно	5	4	3	2	1
Акробатика	5	4	3	2	1
Сумма	30	24	18	12	6
Оценка	отлично	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	посредственно

**Примерные тестовые задания**

1. Многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. Сколько видов гимнастики на сегодняшний момент существует?

- 1) Два
- 2) Три \*
- 3) Четыре

2. Сколько видов включает в себя оздоровительные виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять\*

3. Сколько видов включает в себя образовательно-развивающие виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре\*
- 4) Пять

4. Сколько видов включает в себя спортивные виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять\*

5. Спортивная гимнастика содержит упражнения мужского многоборья. Сколько видов в мужском многоборье?

- 1) Четыре
- 2) Пять
- 3) Шесть\*
- 4) Семь

6. Спортивная гимнастика содержит упражнения женского многоборья. Сколько видов в женском многоборье?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре\*

- 4) Пять
7. Сколько групп входит в классификацию строевых упражнений?
  - 1) Четыре\*
  - 2) Пять
  - 3) Шесть
  - 4) Семь
8. Сколько существует строевых приемов?
  - 1) Два
  - 2) Три
  - 3) Четыре
  - 4) Девять\*
9. Перестроение из одной шеренги в две. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?
  - 1) по 2 «Расчитайсь!», «в две шеренги – Становись!»
  - 2) на 1-2 «Расчитайсь!», «в две шеренги – Становись!»
  - 3) на 1-2 «Расчитайсь!», «в две шеренги – Стройся!»\*
  - 4) по 2 «Расчитайсь!», «в две шеренги – Стройся!»
10. Перестроение из одной шеренги в три. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?
  - 1) по 3 «Расчитайсь!», «в три шеренги – Становись!»
  - 2) на 1-2-3 «Расчитайсь!», «в три шеренги – Становись!»
  - 3) на 1-2-3 «Расчитайсь!», «в три шеренги – Стройся!»
  - 4) по 3 «Расчитайсь!», «в три шеренги – Стройся!»\*
11. Перестроение из шеренги уступом. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?
  - 1) На 4-2, на месте – «Расчитайсь!», «По расчету шагом – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места шагом – Марш!»\*
  - 2) На 4-2, на месте – «Расчитайсь!», «По расчету – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места шагом – Марш!»
  - 3) 4-2, на месте «Расчитайсь!», «По расчету шагом – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места – Марш!»
  - 4) На 4, 2, на месте – «Расчитайсь!», «По расчету шагом – Марш!». Обратное перестроение: «Кругом!», «На свои места шагом – Марш!»
12. Перестроение из одной колонны в три уступом. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?
  - 1) По 3 «Расчитайсь!», «Первые номера – два шага вправо, третьи два шага влево, шагом – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места шагом – Марш!»\*
  - 2) На 1-2-3 «Расчитайсь!», «Первые номера – два шага вправо, третьи два шага влево, шагом – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места шагом – Марш!»
  - 3) На 1-2-3 «Расчитайсь!», «Первые номера – два шага вправо, третьи два шага, влево – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места шагом – Марш!»
  - 4) По 3 «Расчитайсь!», «Первые номера – два шага вправо, третьи два шага влево, шагом – Марш!». Обратное перестроение: «На свои места – Марш!».
13. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 поворотом в движении. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?
  - 1) «В колонну по 4 налево – Марш!»\*
  - 2) «В колонну по 4 через центр – Марш!»
  - 3) «Налево в колонну по 4 – Марш!».
  - 4) «В колонну по 4 налево – шагом Марш!».
14. Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному (обратное перестроение).

Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

- 1) «Направо». «Налево в обход в колонну по одному шагом – Марш!»
- 2) «Направо». «В колонну по одному налево в обход шагом – Марш!»\*
- 3) «Направо». «В колонну по одному налево в обход – Марш!»
- 4) «Направо». «В колонну по одному налево шагом – Марш!».

15. Назовите методические особенности гимнастики?

1) Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних тех же упражнений в разных целях.

2) Разнообразие упражнений – средств гимнастики.

3) Разностороннее воздействие на организм. Разнообразие упражнений – средств гимнастики. Избирательное воздействие упражнений. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних тех же упражнений в разных целях.\*

16. Гимнастические упражнения объединяются в группы упражнений, называемые средствами гимнастики. Назовите количество основных средств гимнастики?

- 1) Три
- 2) Пять
- 3) Шесть
- 4) Восемь\*

17. Назовите национальные системы гимнастики XIX века?

- 1) Немецкая, шведская, французская, сокольская\*
- 2) Английская, итальянская, греческая, испанская.
- 3) Российская, японская, американская, австралийская.

18. Назовите основателя немецкой системы гимнастики?

- 1) Фризен
- 2) Эйзелен
- 3) Шписс
- 4) Ян \*

19. Какое средство гимнастики является основным в немецкой системе гимнастики?

- 1) Строевые упражнения
- 2) Вольные упражнения
- 3) Акробатические упражнения
- 4) Упражнения на снарядах\*

20. Назовите дополнительные средства гимнастики в немецкой системе гимнастики?

- 1) Строевые упражнения, вольные упражнения\*
- 2) Общеразвивающие упражнения, прыжки
- 3) Прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики.

21. Отец и сын Линг являлись представителями, какой национальной системы гимнастики?

- 1) Сокольская система гимнастики
- 2) Французская система гимнастики
- 3) Шведская система гимнастики\*
- 4) Немецкая система гимнастики

22. Из скольких частей состоял урок шведской гимнастики?

- 1) Три
- 2) Четыре
- 3) Десять
- 4) Шестнадцать\*

23. Урок гимнастики, какой национальной системы гимнастики получил распространение в первой половине XIX века в России?

- 1) Немецкая система гимнастики
  - 2) Шведская система гимнастики\*
  - 3) Сокольская система гимнастики
  - 4) Французская система гимнастики
24. Кто является создателем французской системы гимнастики?
- 1) Янг
  - 2) Линг
  - 3) Аморок\*
  - 4) Тырш
25. В какой национальной системе гимнастики было впервые использовано музыкальное сопровождение?
- 1) Сокольская система гимнастики
  - 2) Французская система гимнастики\*
  - 3) Немецкая система гимнастики
  - 4) Шведская система гимнастики
26. В какой национальной системе гимнастики была впервые разработана и применена гимнастическая терминология?
- 1) Немецкая система гимнастики
  - 2) Французская система гимнастики
  - 3) Сокольская система гимнастики\*
  - 4) Шведская система гимнастики
27. С какого года стали проводиться соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам?
- 1) 1846
  - 2) 1862\*
  - 3) 1877
  - 4) 1881
28. Какие требования предъявляются к терминологии?
- 1) Доступность, точность, краткость\*
  - 2) Правильность, актуальность, дословность
  - 3) Краткость, актуальность, корректность
29. Назовите, сколько способов образования терминов существует?
- 1) Три
  - 2) Четыре
  - 3) Пять
  - 4) Шесть\*
30. Назовите исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений?
- 1) Стойки, седы, приседы, выпады, упоры\*
  - 2) Упоры, висы, выпады, стойки, седы
  - 3) Выпады, спады, седы, стойки, приседы

*Примечание:* \* – правильный ответ.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – 21-30 правильных ответов;

«4» балла – 11-20 правильных ответов;

«3» балла – 10-19 правильных ответов;

«2» балла – 1-9 правильных ответов.

**Примерные темы контрольных работ (рефератов)**

1. Зарождение гимнастики.
2. Гимнастика в новое время.

3. Создание национальных систем гимнастики.
4. Гимнастика в дореволюционной России.
5. Развитие гимнастики в СССР.
6. Развитие гимнастики в современной России.
7. Характеристика спортивной гимнастики.
8. Характеристика атлетической гимнастики.
9. Характеристика ритмической гимнастики.
10. Характеристика лечебной гимнастики.
11. Характеристика женской гимнастики.
12. Характеристика гимнастики на производстве.
13. Гимнастика в режиме школьного учреждения.
14. Гимнастические упражнения в эстафетах с детьми младшего школьного возраста.
15. Развитие физических качеств школьников средствами гимнастики.
16. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Дидактические принципы в обучении гимнастическим упражнениям.
18. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
19. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
20. ОРУ – средство воспитания физических качеств.
21. ОРУ – средство формирования правильной осанки.
22. Гимнастические праздники и выступления.
23. Соревнования по гимнастике в школе.
24. Гимнастика на перемене – одна из форм повышения двигательной активности детей.
25. Методика проведения утренней «Зарядки» с лицами разного пола и возраста.
26. Формирование двигательной функции школьников.
27. Использование упражнений на снарядах на уроке гимнастики со школьниками разного пола и возраста.
28. Использование прикладных упражнений на уроке гимнастики со школьниками разного пола и возраста.
29. Использование акробатических упражнений на уроке гимнастики со школьниками разного пола и возраста.
30. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, классах.
31. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
32. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.
33. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной специальной медицинских групп.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

**«4» балла** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«3» балла** – в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«2» балла** – тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

*Требования к написанию контрольной работы (реферата):*

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению контрольной работы.*

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию контрольной работы*

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.



В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Экзамен)**

#### **Экзаменационные вопросы**

1. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
2. Техника выполнения и методика обучения прыжку согнув ноги.
3. Организация занятий гимнастикой в образовательных учреждениях. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях, формы проведения занятий.
4. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
5. Техника выполнения и методика обучения прыжку ноги врозь.
6. Виды гимнастики.
7. Методика проведения занятий гимнастикой с учащимися среднего школьного возраста с учетом их анатомо-физиологических особенностей.
8. Организация и проведение соревнований по массовой гимнастике.
9. Методика проведения занятий гимнастикой с учащимися младшего школьного возраста с учетом их анатомо-физиологических и психологических особенностей.
10. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
11. Методика занятий с лицами старшего возраста.
12. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом в упор.
13. Характеристика и классификация статических и силовых упражнений.
14. Методика проведения занятий гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста с учетом их анатомо-физиологических и психологических особенностей.
15. Значение, требования и правила гимнастической терминологии.
16. Основы судейства в гимнастике.
17. Характеристика и классификация гимнастических прыжков (неопорных и опорных). Методика обучения неопорным и опорным прыжкам.
18. Принципы составления комплексов производственной гимнастики для основных групп профессий.
19. Методика исправления ошибок, помощь и страховка при выполнении различных упражнений.
20. Основные термины упражнений на снарядах.
21. Назначение, средства и общие требования к проведению заключительной части занятий по гимнастике.
22. Характеристика прикладных упражнений и их классификация.
23. Организация, особенности занятий в группах здоровья.
24. Подготовка и проведение занятий по гимнастике гимнастики: предварительная и непосредственная.
25. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед.
26. Основные термины ОРУ. Правила записи.

27. Техника выполнения и методикам обучения кувырку назад.
28. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям.
29. Назначение, средства и общие требования к проведению основной части занятий по гимнастике.
30. Техника выполнения и методика обучения подъему махом вперед из упора на предплечьях.
31. Характеристика методов обучения.
32. Методика обучения лазанию по канату в два приема.
33. Характеристика занятий по гимнастике, структура занятий по гимнастике.
34. Приемы обучения гимнастическим упражнениям.
35. Техника выполнения и методика обучения стойкам на лопатках, на голове и на руках.
36. Содержание и методика проведения основной части занятий по гимнастике.
37. Назначение, средства и общие требования к проведению подготовительной части занятий по гимнастике.
38. Реализация дидактических принципов при обучении отдельным гимнастическим упражнениям (на примере практики).
39. Гимнастика на производстве.
40. Характеристика и классификация строевых упражнений.
41. Основные документы планирования занятий по гимнастике и принципы их составления. Учет работы.
42. Составление и проведение комплексов ОРУ.
43. Общеразвивающие упражнения.
44. Основные термины акробатических упражнений и правила их записи.
45. Характеристика и структура маховых упражнений.
46. Методика обучения строевым упражнениям.
47. Организация и проведение соревнований (виды соревнований, составление положения о соревнованиях, права и обязанности судей).
48. Формирование правильной осанки на занятиях гимнастикой.
49. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону.
50. Задачи, средства, методические особенности основной гимнастики.
51. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках.
52. Формы и правила записи гимнастических упражнений на снарядах, общеразвивающих упражнений.
53. Методика обучения лазанию по канату в три приема.
54. Формы занятий гимнастикой.
55. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
56. Методика обучения прыжку, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.
57. Формы занятий гимнастикой. Требования преподавателя к занимающимся.
58. Характеристика висов и упоров, смешанных висов и упоров на перекладине и брусках.
59. Методика обучения подъему махом назад на брусках.
60. Понятие «строй», «интервал», «фланг», «фронт», «тыл».
61. Движение в обход по диагонали, по кругу.
62. Переход с «шага» на «шаг на месте», на «шаг».
63. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Построение в колонну.
64. Перестроение из одной колонны в колонну по два (по три и т.д.) поворотами в движении.
65. Движение противоходом, змейкой. Строевой шаг.

66. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением, разведением и слиянием. Перестроение из шеренги уступами.
67. Повороты в движении налево и направо. Движение по кругу.
68. Перестроение из шеренги в колонну по три захождением отделениями плечом вперед.
69. Размыкание в движении, приставными шагами.
70. Перестроение из одной шеренги в три и обратно, поворот кругом в движении.
71. Перестроение из одной колонны в колонну по три уступами.
72. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д. последовательными поворотами в движении. Методика обучения.
73. Размыкание и смыкание по строевому уставу.
74. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Размыкание по распоряжению.
75. Перестроение из шеренги уступами.

#### Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного

		материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» формируется на основе обязательных посещений лекций, практических и лабораторных занятий по курсу; ведения конспектов лекций; активного участия в практических занятиях и лабораторных работах; качественной самостоятельной работы.

#### ***Зачетно-экзаменационные требования***

1. Знать теоретический материал в объеме программы курса.
2. Выполнить требования учебной практики.
3. Выполнение зачетных упражнений на гимнастических снарядах по категории «Б».
4. Выполнить контрольную работу по предложенной тематике.
5. Сдать экзамен по теоретическому курсу.

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

- поражение опорно-двигательного аппарата: опрос; контрольная работа; анализ практического занятия; конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат,
- нарушение зрения: опрос; анализ практического занятия (устно),
- нарушение слуха и речи: контрольная работа; анализ практического занятия (письменно); конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академич. бакалавра / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с. – // biblio-onlan.ru.
2. Баршай, В.М. Гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2018. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06036-0. – //book.ru.
3. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия. 2001. – 448 с.

### **Дополнительная литература**

1. Асанова И. М. Организация культурно-досуговой деятельности : учебник для учреждений высш. проф. образования / И. М. Асанова, О. С. Дерябина, В. В. Игнатьева. – 3 – е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 192 с. – ( Серия Бакалавриат ). – ISBN 978-5-4468-0139-8. – Текст непосредственный.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Академия, 2017. – 288 с.

3. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «гимнастика») [электронный ресурс]: учеб-метод. пособие; авторы: доцент кафедры ТиМ Г и АФК Акулова А.И., к.п.н., доцент, ТиМ Г и АФК Бармин Г.В. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – 56 с. – // vgifk.

4. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физ. культуры / под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб: Изд-во ГПУ. им. А.И. Герцена, 1998. – 436 с.

5. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физ. культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, – 1979. – 271 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Специализированные профессиональные СМИ:

1. sportgymn.net.ru;
2. lesgaft.spb.ru;
3. Narod. Ru;
4. google.ru;
5. rusgymnastics.ru;
6. sportgymnastics.ru;
7. gymnast.ru;
8. biogimnastika.ru;
9. gimnastika.ru;
10. sportgymrus.ru;
11. healthstyle.ru/gimnastika.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, операционная система Windows, программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, использование мультимедийного сопровождения, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине: «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» имеется:

Гимнастический зал (корпус 1) по адресу ул. К.Маркса, д.59: проведение практических занятий и соревнований по спортивной гимнастике имеется:

- гимнастический зал на 2 комплекта снарядов с необходимым оборудованием (снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья);
- магнитофон «Филипс» – 1 шт.
- телевизор «Самсунг» – 1 шт.
- гантели –12 пар.

- мяч (теннисный.) – 21 шт.
- брусья параллельные – 2 шт.
- перекладина высокая – 1 шт.
- перекладина низкая – 1 шт.
- кольца на монорельсе – 1 шт.
- кольца высокие с фермой – 1 шт.
- гимнастическая стенка (шведская) – 6 шт.
- гимнастическое бревно (низкое) – 1 шт.
- гимнастическое бревно – 1 шт.
- гимнастический конь-махи – 2 шт.
- дорожка для разбега (опорный прыжок) – 1 шт.
- гимнастический стол – 1 шт.
- гимнастический мостик – 1 шт.
- хореографический станок – 1 шт.
- батут – 1 шт.
- лонжа – 1 шт.
- поролоновые маты – 10 шт.
- окладные маты – 7 шт.
- гимнастическая скамья – 3 шт.
- гимнастические палки – 20 шт.
- гимнастические канаты – 5 шт.
- зеркала для хореографии

**Методический кабинет № 401 (корпус 1) по адресу ул. К.Маркса, д.59 для проведения лекционных и лабораторных занятий: (спортивная гимнастика)**

- стол-парта – 14 шт.
- скамьи – 11 шт.
- доска ученическая – 1 шт.
- экран настенный – 1 шт.
- мультимедиа проектор – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводятся с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- **для слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- **для слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);



**- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - используются все вышеуказанные средства.**

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

### Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения