

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А.П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ Петрушенко С. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Теория и методика гимнастики**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	8	8	4	4	12	12
Практические	8	8	4	4	12	12
Итого ауд.	16	16	8	8	24	24
Контактная работа	16	16	8	8	24	24
Сам. работа	155	155	127	127	282	282
Часы на контроль	9	9	9	9	18	18
Итого	180	180	144	144	324	324

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Занина Татьяна Николаевна \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	– формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике, к будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, получение теоретических знаний и практических умений для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся;
1.2	– создание у студентов представления о теории формирования двигательных навыков и методологии обучения гимнастическим упражнениям;
1.3	– закрепление и совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья, представленных в школьной программе по физической культуре.
1.4	

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>ПКР-1.1:</b> Знает основы и принципы формирования развивающей образовательной среды, а так же способы ее использования для достижения образовательных результатов обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями
<b>ПКР-1.2:</b> Владеет средствами и методами профессиональной деятельности, навыками разработки программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды
<b>ПКР-1.3:</b> Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете метапредметных и предметных компетенций
<b>ОПК-5.1:</b> Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся
<b>ОПК-5.2:</b> Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся
<b>ОПК-5.3:</b> Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса
<b>ОПК-3.1:</b> Определяет диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
<b>ОПК-3.2:</b> Использует педагогически обоснованный инструментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся
<b>ОПК-3.3:</b> Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения и воспитания;</li> <li>– принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися;</li> <li>– общеметодические и специфические принципы физического воспитания;</li> <li>– основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям и применять ее в своей профессиональной деятельности; основные образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</li> <li>– теоретико-практические основы развития физических качеств на уроках гимнастической направленности;</li> <li>– теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры – для качественного планирования учебного материала при реализации образовательных программ по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</li> <li>– современные методы и технологии обучения, средства и методы физического воспитания;</li> <li>– формы построения занятий в физическом воспитании для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся.</li> </ul>

<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>– проводить педагогическую диагностику успеваемости обучающихся; планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы;</li> <li>– формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы для их решения;</li> <li>– дозировать и регулировать физическую нагрузку;</li> <li>– планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы;</li> <li>– осуществлять применение современных методов и технологии обучения, повышающих уровень освоения двигательных действий, диагностики, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся.</li> </ul>
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой организации и проведения различных форм занятий физическими упражнениями с обучающимися, с учётом образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</li> <li>– действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися;</li> <li>– современными методиками и технологиями формирования развивающей образовательной среды и использовать возможности ее для достижения личностных, метапредметных и предмет-ных образовательных результатов обучающихся, повышающими уровень освоения двигательных действий, диагностикой, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся.</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»</b>				
1.1	«Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания» 1. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания 2. Основные средства гимнастики 3. Методические особенности гимнастики 4. Виды гимнастики /Лек/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2
1.2	«Терминология гимнастики» 1. Терминология как совокупность понятий в деятельности человека 2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии 3. Способы образования терминов 4. Классификация терминов 5. Правила использования гимнастической терминологии 6. Термины общеразвивающих и вольных упражнений 7. Термины упражнений на снарядах 8. Термины для обозначения маховых движений (махов) /Лек/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
	<b>Раздел 2. «Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</b>				

2.1	<p>Методика проведения строевых упражнений</p> <p>1 Программный материал строевых упражнений 1-4 класс: 1 класс - Основная стойка; 1) построение в одну шеренгу; 2) построение в колонну по одному; 3) равнение по носкам (в шеренге по черте), равнение в затылок (в колонне); 4) выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс стой!»; 5) перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки); 6) размыкание на вытянутые руки в стороны, размыкание на вытянутые руки вперед; 7) повороты на месте направо, налево (переступанием и прыжком); 8) перестроение из колонны по одному в колонну по два-три-четыре с построением отделений на заранее установленные места.</p> <p>2 класс - Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две (по разделениям); построение в круг из колонны по одному; расчет по порядку; расчет на «первый-второй» (в шеренге); передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага - разомкнись!»</p> <p>3 класс - Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>4 класс - Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Учебная практика в проведении- отдельные строевые упражнения, Учебное проведение студентами комплекса строевых упражнений. /Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2
2.2	<p>«Методика проведения общеразвивающих упражнений»</p> <p>Изучение выполнения ОРУ без предметов:</p> <p>а. раздельный способ б. поточный способ в. проходной способ.</p> <p>Команды, техника исполнения, методика обучения.</p> <p>Учебная практика в проведении. /Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

2.3	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям» Изучение техники выполнения: Юноши. - кувырка вперед, кувырка назад, длинного кувырка вперед, кувырка вперед прыжком. Девушки. - кувырка вперед, кувырка назад, длинного кувырка вперед, «моста».</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>Юноши. Изучение техники выполнения на средних брусьях: - упоров, размахиваний в упоре на предплечьях и в упоре на руках, подъема разгибом в сед ноги врозь.</p> <p>Девушки. Изучение техники выполнения на брусьях разной высоты: - размахиваний изгибами и перемахов согнув ноги и прямыми ногами в вис лежа на н/ж, подъема переворотом толчком одной и махом другой в упор на в/ж.</p> <p>Изучение техники выполнения на низкой перекладине: Юноши. - простых и смешанных висов и упоров, одноименных и разноименных перемахов, подъема переворотом силой в упор из виса стоя, оборота вперед в упоре ноги врозь.</p> <p>Девушки. - подъема переворотом толчком одной и махом другой в упор из виса стоя, простых и смешанных висов и упоров, одноименных перемахов.</p> <p>Изучение упражнений в равновесии. Ознакомление с методикой обучения , приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения. /Пр/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 3. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»</b>					
3.1	<p>«Исторический обзор развития гимнастики» 1. Закономерности развития гимнастики 2. Гимнастика у древних народов 3. Гимнастика в Средневековье 4. Гимнастика в эпоху Возрождения 5. Возникновение национальных систем гимнастики 6. Развитие гимнастики в России /Ср/</p>	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.2	<p>«Строевые упражнения» 1. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике 2. Методические рекомендации к проведению строевых упражнений 3. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий 4. Основные понятия, строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте 5. Строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте Строевой расчет Строевые повороты в движении и на месте Строевые построения Строевые перестроения Строевые передвижения Размыкания и смыкания Выполнить тесты для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы. /Ср/</p>	1	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

3.3	<p>«Общеразвивающие упражнения»</p> <p>1. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников</p> <p>2. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения, их классификация и характеристика</p> <p>4. Основы терминологии</p> <p>5. Составление комплексов</p> <p>6. Методика обучения</p> <p>а. создание представления</p> <p>б. исправление ошибок</p> <p>в. методика совершенствования</p> <p>г. методика исправления ошибок</p> <p>Изучение терминологии гимнастики – терминология общеразвивающих упражнений: стойки, приседы, седы, выпады, упоры, наклоны, основные и промежуточные положения прямых, согнутых рук, ног, движения ими, положение кисти, головы.</p> <p>Выполнить тесты для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы.</p> <p>/Ср/</p>	1	16	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.4	<p>«Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.</p> <p>Выполнить тест по материалам лекций для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы.</p> <p>/Ср/</p>	1	5	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 4. «Методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям»</b>					
4.1	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Выполнить письменную работу.</p> <p>1. Методика обучения строевым упражнениям: техника исполнения, подаваемые команды, методика обучения</p> <p>2. Разработать обучающие карточки по строевым упражнениям (строевые приемы, перестроения, строевые передвижения, размыкания и смыкания). Для каждой группы по 3 карточки.</p> <p>2. Методические особенности обучения общеразвивающих упражнений (ОРУ): задачи, классификация, правила записи, требования к составлению комплексов, обучение ОРУ, способы проведения.</p> <p>3. Разработать 4 разминочных комплекса ОРУ без предметов для урока основной гимнастики (раздельный способ, поточный способ). Комплекс ОРУ должен включать не менее 8 упражнений на разные мышечные группы (2 упражнения на руки, 2 упражнения на туловище, 2 упражнения на ноги, 2 упражнения общего воздействия). Каждое упражнение должно быть составлено на 4 или 8 счетов.</p> <p>/Ср/</p>	1	15	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

4.2	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Выполнить запись пиктограмм общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составить комплексы общеразвивающих упражнений по 3-м типовым схемам. По каждой схеме 2 комплекса.</p> <p>Составить таблицу типовых упражнений без предмета:</p> <p>Упражнения: для рук и плечевого пояса, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья (Силовые упражнения), на расслабление мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазовой области</p> <p>Упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах Силовые упражнения для мышц бедра, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, для расслабления мышц ног.</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Упражнения для мышц передней поверхности туловища Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц задней поверхности туловища Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц боковой поверхности туловища Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для увеличения подвижности в суставах, для расслабления мышц туловища и шеи.</p> <p>Комплексные упражнения.</p> <p>/Ср/</p>	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
4.3	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Разработать комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств (4 комплекса).</p> <p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений по круговому методу - "круговой тренировки."</p> <p>/Ср/</p>	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 5. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»</b>					
5.1	<p>«Основы техники гимнастических упражнений»</p> <p>1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе</p> <p>2. Статические упражнения</p> <p>3. Динамические упражнения</p> <p>3.1. Основные понятия и законы динамики</p> <p>3.2. Отталкивание и приземление</p> <p>3.3. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение</p> <p>3.4. Вращательные движения</p> <p>3.5. Маховые упражнения</p> <p>3.6. Силовые упражнения</p> <p>4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
5.2	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям</p> <p>2. Обучение гимнастическим упражнениям (этапы обучения двигательным действиям)</p> <p>2.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления</p> <p>2.2. Разучивание упражнения</p> <p>2.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения</p> <p>4. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 6. «Методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям»</b>					



6.1	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>Программный материал строевых упражнений 5-9 класс:</p> <p>5 класс - Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс - Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс - Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>8 класс - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс - Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Строевые передвижения.</p> <p>Учебная практика в проведении- отдельных строевых упражнений.</p> <p>Учебное проведение студентами комплекса строевых упражнений</p> <p>/Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
6.2	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>1. Проведение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>а. гимнастической палкой</p> <p>б. скакалкой</p> <p>в. мячами (малым, большим, медицинболом)</p> <p>г. на (с,у) гимнастической скамейке, гимнастической стенке</p> <p>Учебная практика в проведении.</p> <p>/Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
6.3	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>Изучение техники выполнения на низкой перекладине:</p> <p>Юноши.</p> <p>- соскока перемахом правой (левой) с поворотом на 90*, соскока махом вперед, отмаха, оборота назад в упоре.</p> <p>Девушки.</p> <p>- оборота вперед в упоре ноги врозь, соскока махом назад с поворотом на 180°.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>Изучение техники выполнения акробатических элементов:</p> <p>- стойке на руках с помощью (девушки), стойке на руках (юноши), перевороту в сторону, равновесию, стойке на голове и руках, «моста» из положения стоя.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>Изучение техники лазанию по канату в 2 и 3 приема.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным лазаниям, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
	<p><b>Раздел 7. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»</b></p>				

7.1	Самостоятельное изучение темы «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике» 1. Причины травматизма и способы его предупреждения 2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика 3. Требования к местам проведения занятий 4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма 5. Обучение приемам страховки и помощи 6. Врачебный контроль и самоконтроль Выполнить презентацию по данной теме. Выполнить наглядное пособие по данной теме. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.2	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование 1. Физкультурные залы и их оборудование 2. Многокомплексные гимнастические снаряды 3. Гимнастические площадки и их оборудование 4. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе Выполнить презентацию по данной теме.  /Ср/	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.3	Самостоятельное изучение лекционного материала "Основы техники гимнастических упражнений " (дополнительный материал) /Ср/	1	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.4	Самостоятельное изучение лекционного материала "Основы обучения гимнастическим упражнениям" Выполнение тестовых заданий по заданной теме. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 8. «Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</b>					
8.1	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Составление обучающих карточек: а. элементы акробатики б. упражнения гимнастического многоборья, рекомендованные для освоения Комплексной программой по Физической культуре для 1-11 классов. 1 Последовательность обучения 2. Типичные ошибки 3. Страховка и помощь Разработать по 4 карточки на каждый вид многоборья.  /Ср/	1	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.2	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Выполнить письменную работу. 1. Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика, методика использования). Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям (задачи каждого этапа, средства, методы, методические приёмы). 2. Разработать методический комплекс обучения из четырех гимнастических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, переворот боком, опускание в мост из стойки, стойка на голове и руках, стойка на руках, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, соскок махом вперёд (перекладина), соскок махом назад (брусья). /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

8.3	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами по типовым схемам. Запись производится в таблице. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.4	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Выполнить запись общеразвивающих упражнений по пиктограммам. Запись упражнений производится в таблице. /Ср/	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.5	Самостоятельное изучение теоретического материала "Упражнения гимнастического многоборья" 1. Вольные упражнения. 2. Опорные прыжки 3. Упражнения на брусьях 4. Упражнения на перекладине 5. Упражнения на брусьях разной высоты 6. Упражнения на гимнастическом бревне /Ср/	1	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.6	Подготовка к проведению учебной практики (строевые и общеразвивающие упражнения). /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.7	Подготовка к экзамену. Изучение рекомендованных вопросов. /Ср/	1	16	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 9. Экзамен</b>					
9.1	Экзамен /Экзамен/	1	9	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 10. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»</b>					
10.1	«Урок гимнастики в школе» 1. Задачи обучения гимнастике в школе 2. Виды уроков по гимнастике 3. Требования к уроку гимнастики 4. Способы организации учебной работы на уроке 5. Организационные аспекты урока 6. Структура построения урока по гимнастике 6.1. Подготовительная часть урока 6.2. Основная часть урока 6.3. Заключительная часть урока 7. Педагогическое наблюдение за ходом урока /Лек/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 11. «Планирование учебного материала по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»</b>					
11.1	«Методика планирования учебного материала» 1. Учебный план школы 2. Программа по физической культуре 3. Методика составления тематизированной рабочей программы (начальное, основное, общее образование) 4. План-график учебного процесса 5. Конспект урока 6. Учет учебной работы /Лек/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 12. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»</b>					

12.1	«Урок гимнастики в школе» 1. Демонстрационное проведение. 2. Учебное проведение студентами вводно-подготовительной части урока по подготовленному конспекту с задачей обучения упражнениям гимнастического многоборья (1-4, 5-6, 7-8, 9 классы). /Ср/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.2	"Урок гимнастики в школе" Изучение лекционного материала. Разработка конспекта подготовительной части урока для 1-4, 5- 6, 7-8, 9 классов. Тестовое задание. Подготовка к проведению подготовительной части урока. «Урок гимнастики в школе» Разработать конспекты уроков для 1-4, 5-6, 7-8, 9 классов. /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.3	"Урок гимнастики в школе" «Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной групп». Составить таблицу физических упражнений, оказывающих положительное и отрицательное воздействие на организм занимающегося с выраженной патологией. Составление комплексов ОРУ для учащихся с различными заболеваниями. Изучение научно-методической литературы. Выполнить презентацию по данной теме.  /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.4	"Урок гимнастики в школе" «Организация и содержание нетрадиционных видов гимнастики. Физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры с гимнастической направленностью». Выполнить презентацию по данной теме. Составить комплексы упражнений с использованием различных направлений с учетом возрастных особенностей учащихся /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.5	Изучить дополнительный материал по теме «Урок гимнастики в школе». Провести сравнительный анализ. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего школьного возраста. Особенности психических и физиологических процессов детей младшего школьного возраста. Цели урока гимнастики в этом возрасте. Средства гимнастики, формы организации уроков, которые применяются в данной возрастной группе. Особенности методики обучения гимнастическим упражнениям школьников данного возраста. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.6	«Использование музыкального сопровождения на уроке гимнастики и в режиме учебного дня» 1. Особенности использования музыкального сопровождения при выполнении физических упражнений 2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением 3. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.7	Изучить дополнительный материал по теме «Урок гимнастики в школе». Современная структура урока гимнастики и история формирования частей урока. Дать историческую справку о возникновении классно-урочной системы обучения и о формировании частей урока. Современная структура урока: вводно-подготовительная, основная и заключительная части урока; их задачи и средства. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

12.8	«Методика проведения занятий гимнастикой с дошкольниками» 1. Психофизиологические особенности дошкольников 2. Организация двигательного режима 3. Средства гимнастики Составит конспект физкультурного занятия для дошкольников младшего, среднего, старшего возрастов. Рассмотреть программы по физическому воспитанию, рекомендованные для дошкольных учреждений. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 13. «Планирование учебного материала по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»</b>					
13.1	«Методика планирования учебного материала» Изучение Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексную программу по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов А. П. Матвеева. Раздел "Гимнастика с элементами акробатики" Разработать план-график, фрагмент тематизированной рабочей программы. Четверть, класс - по выбору студента. /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
13.2	Написать конспекты уроков гимнастики для 1-4, 5-9 классов. Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач, заданий и средств. /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
<b>Раздел 14. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»</b>					
14.1	Урок гимнастики в школе" Демонстрационный показ. Учебное проведение студентом с учебной группой урока гимнастики по составленному по карточке-заданию конспекту. Самоанализ студентом проведенного урока. Разбор и анализ проведенного урока оппонентом и всей группой. /Пр/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.2	«Основы спортивной тренировки юных гимнастов» 1. Спортивная тренировка 2. Этапы спортивной тренировки 3. Начальная спортивная тренировка 4. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов 5. Принципы спортивной тренировки гимнастов. /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.3	«Планирование и учет работы по гимнастике» 1. Структура тренировочного процесса 2. Учет результатов учебно-тренировочной работы /Ср/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.4	«Организация и проведение соревнований по гимнастике» 1. Педагогическое и агитационное значение соревнований 2. Виды и характеристика соревнований 3. Документы, необходимые для проведения соревнований 4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях 5. Подготовка и проведение соревнований 6. Судейство соревнований 7. Особенности проведения массовых соревнований 8. Подготовка судей по гимнастике /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

14.5	«Организация и проведение массовых соревнований по облегченным программам» в общеобразовательных школах 1. Методика организации и проведения массовых гимнастических соревнований 1.1. Положение о соревнованиях 1.2. Этапы подготовки и проведения соревнований 1.3. Судейство упражнений 2. Характерные ошибки при выполнении упражнений и сбавки /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.6	«Массовые гимнастические выступления» 1. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям 2. Характеристика программ 3. Музыкальное сопровождение 4. Художественное оформление 5. Организация и методика подготовки Выполнить презентацию по данной теме.  /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.7	Разработать положение о проведении массовых соревнований по гимнастике в общеобразовательном учреждении. Составить программу массовых соревнований в общеобразовательных учреждениях с учетом возрастных групп. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.8	8 Подготовить ответы на вопросы. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, красочность. Краткий обзор исторических гимнастических выступлений в образовательных школах, пионерских лагерях: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические. Особенности их подготовки с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений на сцене.  /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.9	"Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе." 1. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики, их роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. 2. Значение атлетической, ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как видов спорта. 3. Возникновение и развитие атлетической и ритмической гимнастики в России. Перспективы развития данных видов гимнастики. 4. Определение нагрузок на организм. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.10	Подготовка к экзамену /Ср/	2	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
	<b>Раздел 15. Экзамен</b>				

15.1	Экзамен /Экзамен/	2	9	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
------	-------------------	---	---	---	-----------------------

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В., Каминский О. А., Рябчиков А. И., Сайкина Е. Г., Семенов В. К., Соболева Н. Ю., Скрябин Н. Д., Фирилева Ж. Е.	Гимнастика: учеб. для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	0
Л1.2	Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2016	15

##### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Соколовский, Р. В., Соколовская, Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87023.html">http://www.iprbookshop.ru/87023.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/106358.html">http://www.iprbookshop.ru/106358.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронные подписные ресурсы:

«Университетская библиотека онлайн», режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

«Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: <https://rusneb.ru/>;

Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU), режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

Ресурсы открытого доступа:

Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>;

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru/>;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>;

Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа: <http://www.gramota.net/materials.html>.

##### 5.4. Перечень программного обеспечения

##### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Два спортивных зала (24×12; 18×9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.
2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ****1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания****1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций**

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
<p><i>Знать:</i></p> <p>Средства и методы преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве; современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры; методы, средства и формы организации для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</p>	<p>Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и закреплении пройденного учебного материала; знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы; способность осуществлять планирование учебно-воспитательного процесса по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, при ответах на дополнительные вопросы при</p>	<p>Тз, Кв, Ср, Вэ</p>



<p><i>Уметь:</i> осуществить подбор учебного материала, адекватного целям и задачам раздела школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»; использовать разнообразные формы организации, методы и приемы обучения в деятельности учителя; определять плотность урока, пульсовую нагрузку; применять различные методы и средства для решения воспитательно-развивающих задач в урочное и внеурочное время</p>	<p>Способность методически верно представить материал самостоятельно подобранный и провести фрагмент урока физической культуры с гимнастической направленностью, имеет достаточный уровень коммуникации. При освоении нового и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</p>	<p>устном опросе Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий, в проведении части урока с гимнастической направленностью; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой</p>	<p>Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук</p>
<p><i>Владеть:</i> Методикой анализа учебного материала по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»; с точки зрения программного содержания, дидактических целей, возможности воспитания и развития учащихся; навыками составления и реализации технологической карты урока с гимнастической направленностью; современными методиками и технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>	<p>Демонстрирует владение навыками планирования учебно-воспитательного процесса по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»; ; способность разработать технологическую карту урока с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий, в проведении части урока; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p>	<p>Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук</p>
<p>ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>			

ОПК-5.1: Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся  
 ОПК-5.2: Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся  
 ОПК-5.3: Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса

<p><i>Знать:</i>          Современные методы и технологии обучения и диагностики по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»</p>	<p>Знание средств, методов, форм, позволяющих осуществлять учебно-воспитательный процесс по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»; методiku обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, систему контроля и зачетные требования, входящие в программу раздела. Способность найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы, провести учебную практику, часть урока.</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям</p>	<p>Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук</p>
<p><i>Уметь:</i>          Использовать разнообразные формы организации, методы и приемы обучения в деятельности учителя на уроках по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»; определять плотность урока, пульсовую нагрузку</p>	<p>Способность дать оценку приобретенным умениям и навыкам, компетенциям – понимая их значимость при решении задач уроков гимнастической направленности; дозировать и регулировать физическую нагрузку; осуществлять учебно-воспитательный процесс с обучающимися</p>	<p>Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при проведении учебной практики, части урока/урока, ответах на вопросы во время практических занятий; умение работать с учебной и дополнительной литературой</p>	<p>Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук</p>

	различных возрастных групп. Способность найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы, провести учебную практику, фрагмент/урок с гимнастической направленностью.		
<i>Владеть:</i> Современными методиками и технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; способами подбора оптимальных методических приемов, организационными формами работы в соответствии с целями обучения; системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей занимающегося гимнастикой; способами применения и получения данных диагностирования с точки зрения исследовательской работы	Демонстрирует владение навыками самоконтроля. Владение приемами контроля за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся	Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при проведении учебной практики, части урока/урока	Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук
ПКР-1: Способен формировать развивающую образовательную среду и использовать возможности ее для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся			
ПКР 1.1: Знает основы и принципы формирования развивающей образовательной среды, а так же способы ее использования для достижения образовательных результатов обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями ПКР1.2: Владеет средствами и методами профессиональной деятельности, навыками разработки программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды ПКР-1.3: Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете метапредметных и предметных компетенций			
Знать: современные концепции организации и реализации культурно-просветительских программ в области физической	Поиск и сбор информации о значении физической культуры в	Собранный материал соответствует возрасту обучающихся,	Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук

культуры и спорта; современные концепции организации взаимодействия с обучающимися в области физической культуры и спорта, поддерживая их активность и инициативность;	процессе формирования физической культуры личности	цели и задачи урока грамотно сформулированы	
Уметь: взаимодействовать со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; использовать передовой опыт при проведении учебной практики, части урока/урока	Подбирает материал для написания сценария проведения учебной практики, части урока/урока	Соответствие материала тематике учебной практики, части урока/урока, задачам	Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук
Владеть: Навыками ведения дискуссии, полемики, диалога, навыками публичной речи и письменного аргументированного изложения собственной точки зрения при подготовке и проведении уроков по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»;	Самостоятельно разрабатывает материал учебной практики, части урока/урока по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»	Соответствие средств, методов обучения целям и задачам урока с гимнастической направленностью, возрасту и подготовленности. Соблюдены требования к составлению и проведению части урока/урока, учебной практики.	Тз, Кв, Ср, Вэ, Ук

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ 1 семестр (экзамен)**

**Примерный перечень вопросов и заданий к экзамену по дисциплине «Теория и методика гимнастики» 1 курс 1 семестр**

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.
3. Возникновение национальных систем гимнастики.
4. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века
5. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в её создание.
6. Средства гимнастики, их назначение и характеристика.
7. Значение гимнастической терминологии. Требования и правила гимнастической терминологии

8. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов) .
9. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи
10. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики
11. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений
12. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников (физиологические, образовательные функции)
13. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений
14. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры
15. Составление комплексов ОРУ
16. Создание представления об общеразвивающем упражнении (методы обучения)
17. Методика проведения общеразвивающих упражнений (проведение общеразвивающих упражнений без предметов)
18. Приёмы построения и перестроения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений. Исправление ошибок при выполнении ОРУ Пособие Л.И. Смирновой С. 10.
19. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений.
20. Общие методические указания при проведении общеразвивающих упражнений.
21. Правила составления комплекса ОРУ
22. Основы терминологии
23. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств
24. Способы проведения комплексов ОРУ
25. Средства, повышающие эффективность проведения общеразвивающих упражнений в школе
26. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике
27. Методические указания к проведению строевых упражнений
28. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий
29. Строевые упражнения: строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте, строевой расчет
30. Строевые упражнения: строевые повороты в движении и на месте
31. Строевые упражнения: строевые построения
32. Строевые упражнения: строевые перестроения
33. Строевые упражнения: строевые передвижения
34. Строевые упражнения: строевые размыкания и смыкания

#### БИЛЕТ № 1

1. Возникновение национальных систем гимнастики.
2. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.
3. Положения рук: основные и промежуточные положения прямыми руками.

#### БИЛЕТ № 2

1. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в её создание.
2. Приёмы построения и перестроения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений.
3. Положения рук: положение согнутыми руками.

#### БИЛЕТ № 4

1. Классификация видов гимнастики.
2. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
3. Положения и движения прямыми ногами, положения согнутых ног.

#### БИЛЕТ № 5

1. Средства гимнастики, их назначение и характеристика.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
3. Положения и движения прямыми ногами: приседы.

#### БИЛЕТ № 6

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
2. Исправление ошибок при выполнении общеразвивающих упражнений.
3. Положения туловища: наклоны.

#### БИЛЕТ № 7

1. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи.
2. Методика проведения общеразвивающих упражнений (проведение общеразвивающих упражнений без предметов).
3. Положения и движения ногами: выпады.

#### БИЛЕТ № 8

1. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников (физиологические, образовательные функции).
2. Методические указания к проведению строевых упражнений.
3. Положения упоров.

#### БИЛЕТ № 9

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов)
2. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений
3. Строевые упражнения: строевые повороты в движении и на месте.

#### БИЛЕТ № 10

1. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств.
2. Правила записи общеразвивающих упражнений (привести пример записи).
3. Раскрыть понятия и указать команды: строй, сомкнутый строй, передвижение в обход, движение противходом.

#### БИЛЕТ № 11

1. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике.
2. Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Выполнить графическое изображение и обозначить установленные границы, точки и углы зала.

#### БИЛЕТ № 12

1. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
2. Общие методические указания при проведении общеразвивающих упражнений.
3. Строевые упражнения: строевые размыкания и смыкания.

#### БИЛЕТ № 13

1. Средства, повышающие эффективность проведения общеразвивающих упражнений в школе.
2. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств.
3. Строевые упражнения: строевые приемы, построения, перестроения.

#### БИЛЕТ № 14

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики.

2. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий.
3. Положения упоров.

#### БИЛЕТ № 15

1. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики.
2. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений.
3. Выполнить в таблице запись общеразвивающих упражнений (2-3 примера).

#### БИЛЕТ № 16

1. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
2. Методика обучения строевым упражнениям: строевые приемы, перестроение из одной шеренги в две, три.
3. Положения и движения прямыми руками.

#### БИЛЕТ № 17

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
2. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.
3. Строевые упражнения: строевые построения и перестроения.

#### БИЛЕТ № 18

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
2. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений.
3. Положения и движения ног: выпады.

#### БИЛЕТ № 19

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
2. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
3. Положения и движения прямыми и согнутыми руками.

#### БИЛЕТ № 20

1. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в её со-здание.
2. Создание представления об общеразвивающем упражнении.
3. Положения и движения ног: седы.

#### **Критерии оценивания:**

Устный опрос, представляет собой 3 контрольных вопроса экзаменационного билета. Два вопроса оцениваются максимально – 40 баллов. Третий вопрос оценивается в 20 баллов.

Промежуточная аттестация осуществляется на основании устного ответа на экзаменационные вопросы и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
40 баллов	Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
30 баллов	Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов
15 баллов	Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил
8 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы
2 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы

0 баллов	Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал
----------	--

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
100 баллов	Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
50 баллов	Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов
25 баллов	Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил
15 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы
10 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
0 баллов	Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

#### Тестовые задания 1 курс, 1 семестр

Тестовые задания – раздел «Гимнастика как учебная, спортивная и педагогическая дисциплина»

#### Тест № 1.

1. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего.....

- А) усиливаю
- Б) обнаженный
- В) пластичный
- Г) упражняю

2. Укажите задачи гимнастики

3. Метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе реализуется в следующих методических особенностях ....

4.Рекомендуется, чтобы соотношение вводной, основной и заключительной части занятия, содержание которого является гимнастика составляло

- А) 20, 70 , 10%
- Б) 15, 60, 25%
- В) 15, 65, 15%
- Г) 30, 50, 20%

5. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоем или группой называется ....

- А) акробатика
- Б) гимнастика
- В) аэробика
- Г) бодибилдинг

6. Укажите соответствие между видами гимнастики и классификацией:

Виды гимнастики

классификация

- а) гигиеническая гимнастика            1. оздоровительные виды гимнастики
- б) вводная гимнастика
- в) спортивная гимнастика            2. образовательно-развивающие виды
- г) основная гимнастика



д) физкультурная минутка                      3. спортивные виды гимнастики

е) спортивная акробатика

ж) женская гимнастика

з) лечебная гимнастика

и) спортивная аэробика

к) атлетическая гимнастика

л) ритмическая гимнастика

м) художественная гимнастика

7. Какая гимнастика помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургических операций. Применяется в комплексе с другими средствами при самых различных заболеваниях.

А) ритмическая гимнастика

Б) основная гимнастика

В) гигиеническая гимнастика

Г) лечебная гимнастика

Д) атлетическая гимнастика

5. Основной формой занятия лечебной гимнастикой является

8. Сугубо женский олимпийский вид спорта, основными средствами ее являются упражнения танцевально характера, выполняемые с предметами и без предметов называется ...

9. Олимпийский многоборный вид спорта, наиболее характерные средства этого вида спорта это упражнения на снарядах. В него входят выступление мужчин на 6 снарядах и женщины выступают на 4 снарядах.

А) спортивная акробатика

Б) спортивная гимнастика

В) художественная гимнастика

Г) спортивная аэробика

10. Форма национальной гимнастики под общим названием – ушу, зародилась в

А) древнем Китае

Б) Афинах

В) древней Греции

Г) древней Индии

11. Древнейшее самобытное явление индийской культуры, в основе гимнастических упражнений, лежит религиозно-философское учение называется ...

А) йога

Б) ушу

В) карате

В) дзюдо

12. Впервые наши гимнасты выступали на XI Олимпийских играх в Хельсинки в ...

А) 1952 г.

Б) 1948 г.

В) 1956 г.

Г) 1960 г.

13. Укажите соответствие между ведущими гимнастами и видом спорта:

гимнасты

вид спорта

а. Л. Латынина

б. Л. Турищева

в. А. Кабаева

г. Л. Савинкова

д. С. Хоркина

1. спортивная гимнастика

2. художественная гимнастика

е. М. Лобач

14. Впервые художественная гимнастика была представлена в программе Олимпийских игр в

- А) 1980 г.
- Б) 1984 г.
- В) 1988 г.
- Г) 1976 г.

15. Дебют нашей художественной гимнастики состоялся на Олимпийских играх в Сеуле в ....

- А) 1984 г.
- Б) 1988 г.
- В) 1980 г.
- Г) 1992 г.

16. Основными средствами гимнастики являются:

- А) слово педагога
- Б) упражнения
- В) естественные силы природы
- Г) музыкальное сопровождение занятий
- Д) гигиенические процедуры

15. Гимнастике присущ метод:

- А) строго регламентированного упражнения
- Б) игровой метод
- В) соревновательный метод

17. Древнейшее самобытное явление Китайской культуры, в основе гимнастических упражнений, лежит военный и гигиенический характер называется

- А) йога
- Б) ушу
- В) карате
- В) дзюдо

18. В какой период возникли национальные системы гимнастики:

- А) в начале XVIII века
- Б) в XX веке
- В) во второй половине XIX века
- Г) конец XVIII – в начале XIX

19. Укажите соответствие между национальными системами гимнастики и ведущими учеными этого периода:

Ученые	Системы гимнастики
А) Франциско Аморос	1. Сокольская система
Б) Антон Фит	2. Шведская система
В) Гутс-Мутс	3. Немецкая система
Г) Адольф Шписс	4. Французская система
Д) Генрих Линг	
Е) Мирослав Тырш	

20. Впервые в войсках была введена утренняя физическая и боевая тренировка при:

- А) М.И.Кутузове
- Б) А.В.Суворове
- В) К.Д.Ушакове
- Г) Г.К. Жукове

21. Кто впервые в отечественной науке наиболее глубоко, на научной основе разработал систему физического образования детей школьного возраста

22. Система, разработанная П.Ф.Лесгафтом характеризуется следующими особенностями ...

## Тестовые задания – раздел «Гимнастическая терминология»

### Тест № 1

1. Основные требования к гимнастической терминологии

- А) доступность
- Б) ясность
- В) кратность
- Г) четкость
- Д) точность
- Е) отчетливость

2. Гимнастические термины делятся на основные группы:

- А) общие термины
- Б) конкретные термины
- В) узкие термины
- Г) широкие термины
- Д) основные
- Е) дополнительные

3. Конкретные термины делятся на

- А) общие термины
- Б) конкретные термины
- В) узкие термины
- Г) широкие термины
- Д) основные
- Е) дополнительные

4. Формы записи гимнастических упражнений:

- А) текстовая
- Б) рисунчатая
- В) графическая
- Г) рукописная
- Д) печатная

5. Тип текстовой записи бывает:

- А) развернутая
- Б) промежуточная
- В) штриховая
- Г) сокращенная
- Д) полуконтурная
- Е) контурная
- Ж) печатная

6. Тип графической записи может быть:

- А) развернутая
- Б) промежуточная
- В) штриховая
- Г) сокращенная
- Д) полуконтурная
- Е) контурная
- Ж) печатная

7. Отметьте правильную запись:

- А) И.п. – стойка ноги врозь  
1 – руки к плечам

- Б) 1. Стойка ноги врозь, руки к плечам

- 2 – наклон вперед
- 3 – руки в стороны
- 4 – выпрямиться И.п.

- 2. Стойка ноги врозь, с наклоном вперед, руки к плечам
- 3. Стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны
- 4. стойка ноги врозь

8. Движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой называют

- А) поочередными
- Б) одновременными
- В) поточными
- Г) связанными

9. Движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды называют

- А) последовательные
- Б) одновременными
- В) поточными
- Г) связанными

10. Движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными называют

- А) поочередными
- Б) поточными
- В) связанными
- Г) одновременными

11. Передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета называется

- А) ходьба
- Б) прыжки
- В) бег
- Г) переступание

12. Движения руками (рукой) или ногами (ногой) по окружности на  $360^\circ$  называется ...

13. Положение на согнутых ногах опорой на носках называется .....

- А) упор
- Б) складка
- В) присед
- Г) стойка

14. Свободный полет после толчка ногами или одной ногой называется

- А) прыжок
- Б) бег
- В) ходьба
- Г) соскок

15. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги и с возможным наклоном называется

16. Положение сидя без выраженной дополнительной опоры называется

17. Положение сидя с существенной опорой руками называется

Положение, согнувшись с захватом согнутых ног называется

- А) складка
- Б) наклон
- В) группировка
- Г) кувырок

18. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

19. Положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному, называется
- А) стоя  
Б) лежа  
В) сидя  
Г) спереди
20. Положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер)
- А) стоя  
Б) лежа  
В) сидя  
Г) спереди
21. Элемент, в котором, прямые ноги (нога) максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами (ноги) называется ...
22. Элемент, в котором прямые ноги образуют с туловищем прямой угол называется
23. Движение, в котором тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально называется
24. Стойка, в которой ноги в стойке расставлены на шаг называется ...
25. Стойка, в которой ноги расставлены вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь называется ...
26. Стойка, в которой ноги разведены в стороны называется ...
27. Движение рукой по окружности более чем на  $90^\circ$ , но менее чем на  $360^\circ$ , начинающее в указанном направлении и продолжающее до указанного далее конечного положения называется...
28. Положение на согнутых ногах опорой на носках называется
29. Положение или движение с выставлением ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием называется
- А) присед  
Б) выпад  
В) стойка  
Г) равновесие
30. Гимнастическая стойка, соответствует строевой стойке, называется .....
31. Целостное движение с последовательными выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх называется.....
- А) вскок  
Б) волна  
В) вход  
Г) мах

#### 4. Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент прошел тестирование, ответив на 90-100% вопросов;
- оценка «хорошо» – студент прошел тестирование, ответив на 70-89% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» – студент прошел тестирование, ответив на 69-50% вопросов;
- оценка «неудовлетворительно» Студент прошел тестирование, ответив не менее 39% вопросов.

#### Тестовые задания по теме «Строевые упражнения»

#### Тестовые задания – раздел «Строевые упражнения»

##### Тест № 1

- 1). Интервал: 1 – расстояние по фронту между занимающимися;
- 2 – расстояние между занимающимися в шеренге;
- 3 – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;

- 2). Колонна: 1 – расположение занимающихся в затылок друг другу;  
2 – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;  
3 – строй, в котором занимающиеся стоят по росту;  
4 – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.
- 3). Тыл: 1 – расположение занимающихся спиной в одну сторону;  
2 – сторона строя противоположная фронту  
3 – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону;  
4 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной.
- 4). Ширина строя: 1 – длина шеренги;  
2 – расстояние между флангами  
3 – расстояние от начала до конца строя;  
4 – расстояние от начала до конца колонны.
- 5). Интервал: 1 – расстояние по фронту между занимающимися;  
2 – расстояние между занимающимися в шеренге;  
3 – расстояние между занимающимися, стоящими в колонну  
4 – расстояние между колоннами;  
5 – расстояние между локтями занимающихся в шеренге.
- 6). Дистанция это: 1 – расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;  
2 – расстояние в глубину между занимающимися;  
3 – расстояние между шеренгами.  
4 – определенное расстояние между стоящими в шеренге.
- 7). Шеренга это: 1 – размещение занимающихся по одной линии;  
2 – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;  
3 – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии;  
4 – размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу;  
5 – расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.
- 8). Направляющий это: 1 – первый в колонне;  
2 – занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым;  
3 – занимающийся, за которым движется весь строй;  
4 – занимающийся, стоящий илидвигающийся в указанном направлении первым в колонне.

## Вариант 2

- А) Строй это: 1 – установленное уставом размещение занимающихся;  
2 – размещение занимающихся для их совместных действий  
3 – установленное уставом размещение занимающихся для их совместных действий;  
4 – перестроение занимающихся особым образом;  
5 – расстановка занимающихся в установленном порядке с соблюдением дистанции и интервала.
- Б). Фланг это: 1 – край строя;  
2 – правая и левая оконечности строя;  
3 – правая и левая оконечности шеренги;  
4 – начало и конец строя.
- В). Фронт это: 1 – строй, когда занимающиеся стоят лицом в одну сторону;  
2 – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;  
3 – построение занимающихся по одной линии, лицом в одну сторону;  
4 – передняя линия строя;  
5 – лицевая часть строя, шеренги, колонны.

- Г). Колонна это: 1 – расположение занимающихся в затылок друг другу;  
2 – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;  
3 – строй, в котором занимающиеся стоят по росту;  
4 – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении

## Тест № 2

1. Установленное размещение учащихся для совместных действий это
  - а) фланг
  - б) строй
  - в) колонна
  - г) группа
2. Правая и левая оконечность строя, при поворотах строя не меняется
  - а) фронт
  - б) шеренга
  - в) фланг
  - г) сторона
3. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется
  - а) фланг
  - б) фронт
  - в) левая
  - г) правая
4. Учащийся, идущий в колонне последним называется.....
5. Строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг к другу называется.....
6. Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону называется.....
7. Учащийся, идущий в колонне первым называется.....
8. Расстояния по фронту между учащимися называется
  - а) интервал
  - б) дистанция
  - в) проход
  - г) промежуток
9. Интервал для сомкнутого строя между стоящими рядом равен
  - а) полметра
  - б) пол шага
  - в) ширине ладони между локтями стоящих
  - г) расстоянию стопы
10. Расстояния в глубину между учащимися, стоящими в колонне называется
  - а) интервал
  - б) дистанция
  - в) проход
  - г) промежуток
11. Норма дистанции для сомкнутого строя считается
  - а) полметра
  - б) пол шага
  - в) ширина ладони между локтями стоящих
  - г) расстояния на вытянутую вперед руку
12. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.....

13. Термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки  
.....
14. Стойка, при которой учащиеся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширине стопы, ноги выпрямлены, плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены, кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к середине линии бедра, голову держит прямо, смотрит вперед
- а) сомкнутая
  - б) основная
  - в) узкая
  - г) скрестная
16. По этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо
- а) «Смирно!»
  - б) «Вольно!»
  - в) «Равняйся!»
  - г) «Отставить!»
16. Встать вольно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать по команде .....
17. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!» ?
18. По какой команде одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину
- а) «Отставить!»
  - б) Равняйся!»
  - в) «Вольно!»
  - г) «Правой (левой) – вольно!
19. Команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде  
.....
20. Команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий  
.....
21. По команде «По порядку – рассчитайся!» каждый ученик поворачивает голову  
.....
22. После завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит:
- а) «Расчет окончен!»
  - б) «Расчет закончен!»
  - в) «Конец расчета!»
23. Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы  
.....
24. При расчете колонны в движении расчет производится с постановкой ноги.
25. При подачи команд обязательно выделяют:
- а) предварительную часть
  - б) основную
  - в) исполнительную
  - г) подготовительную
  - д) паузу
  - е) смысловую
26. Ширина строя это
- а) расстояния между шеренгами
  - б) расстояния между колоннами
  - в) расстояние между флангами
  - г) расстояния между учащимися



д) расстояния от первой до последней шеренги

27. Глубина строя это

а) расстояния между шеренгами

б) расстояния между колоннами

в) расстояние между флангами

г) расстояния между учащимися

д) расстояния от первой до последней шеренги

28. При поворотах в движении исполнительная команда для поворота налево подается под.....

29. При поворотах в движении исполнительная команда для поворота направо подается под.....

30. При поворотах в движении предварительная команда подается под.....

31. При поворотах «Кругом» в движении исполнительная команда подается по.....

32. Действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя называются

а) перестроение

б) построение

в) передвижения

г) размыкание

33. Подавая команду, построение в шеренгу, учитель становится лицом в сторону .....

а) фронта

б) фланга

в) направляющего

г) замыкающего

34. При построении в шеренгу, по команде, группа выстраивается от учителя

а) справа

б) слева

в) впереди

г) сзади

35. При построении в колонну, по команде учителя, учащиеся выстраиваются

а) справа

б) слева

г) впереди

в) за учителем

36. Действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя называются .....

37. При перестроении из одной шеренги в две, после команды, вторые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой назад

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг правой в сторону

38. При перестроении из одной шеренги в две, после команды, первые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой назад

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

39. При перестроении из одной шеренги в три, после команды, вторые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой назад

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг правой вправо

40. При перестроении из одной шеренги в три, после команды, первые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой назад

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг в сторону

41. При перестроении из одной шеренги в три, после команды, третьи номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой назад

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг левой влево

42. При перестроении из одной шеренги в три, после выполнения команды, третьи номера становятся.....второго

43. При перестроении из одной шеренги в три, после выполнения команды, первые номера становятся.....второго

44. Действия номеров при перестроении происходит

а) последовательно

б) одновременно

в) переменного

г) поочередно

45. При перестроении из колонны по одному в колонну по два, после команды, вторые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед и в сторону

б) шаг левой в сторону и вперед

в) шаг влево и вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг правой вправо и вперед

46. При перестроении из колонны по одному в колонну по два, после команды, первые номера выполняют действия

а) шаг левой вперед

б) шаг левой в сторону

в) шаг правой вперед

г) шаг правой назад

д) стоят на месте

е) шаг вправо

47. При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, первые номера выполняют действия
- а) шаг влево и вперед
  - б) шаг влево в назад
  - в) шаг вправо и вперед
  - г) шаг вправо и назад
  - д) стоят на месте
48. При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, вторые номера выполняют действия
- а) шаг влево и вперед
  - б) шаг влево в назад
  - в) шаг вправо и вперед
  - г) шаг вправо и назад
  - д) стоят на месте
49. При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, третьи номера выполняют действия
- а) шаг влево и вперед
  - б) шаг влево и назад
  - в) шаг вправо и вперед
  - г) шаг вправо и назад
  - д) стоят на месте
50. При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после выполнения команды, первые номера стоят
- а) справа от второго номера
  - б) слева от второго номера
  - в) впереди второго номера
  - г) в затылок второго номера
51. При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после выполнения команды, третьи номера стоят
- а) справа от второго номера
  - б) слева от второго номера
  - в) впереди второго номера
  - г) в затылок второго номера
52. При перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении команда подается под .....
53. Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции называется .....
54. Уплотнение разомкнутого строя называется .....
55. При размыкании и смыкании действия учащихся
- а) последовательны
  - б) поочередны
  - в) переменны
  - г) одновременны
56. При перестроении из шеренги захождением плечом учащиеся продвигаются по
- а) диагонали
  - б) в обход
  - в) радиусу круга
  - г) кругу
57. Предварительный расчет при перестроении уступами может быть:

- а) «Шесть, три, на месте!»  
 б) «Три, шесть, на месте!»  
 в) «По порядку рассчитайсь!»  
 г) «Два, четыре, на месте!»
58. Команда «Через центр - марш!» при перестроении дроблением и сведением подается  
 а) в правом верхнем углу зала  
 б) в левом нижнем углу зала  
 в) на середине верхней границы зала  
 г) на середине нижней границы зала
59. Передвижение вдоль границ зала называется.....
60. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении называется  
 .....
61. Ряд противоходов, соответствующих первому противоходу называется  
 .....
62. Фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала называется .....
63. Структурно команда подразделяется на ..... части.  
 а) 2  
 б) 4  
 в) 3  
 г) 1
64. а) движения в обход  
 б) движения змейка  
 в) движения по диагонали  
 г) движения противоход
65. а) движения в обход  
 б) движения змейка  
 в) движения по диагонали  
 г) движения противоход
66. а) движения в обход  
 б) движения змейка  
 в) движения по диагонали  
 г) движения противоход
67. а) движения в обход  
 б) движения змейка  
 в) движения по диагонали  
 г) движения противоход

### Тест № 3

Содержание тестовых материалов

#### 1. ТЗ № 1

Передвижение занимающихся по диагонали: змейкой, зигзагом, открытой и закрытой петлей, называется:

Правильные варианты ответа: Фигурная маршировка; фигурная маршировка;

#### 2. ТЗ № 2

Перестроение с увеличением интервала и дистанции, называется:

Правильные варианты ответа: Размыкание; размыкание;

#### 3ТЗ № 3

Совместные действия занимающихся в том, или ином строю:

- ≤ перестроение
- ≤ построение
- Р строевые упражнения

#### 4. ТЗ № 4

Первоначальное размещение занимающихся в том, или ином строю:

- Р построение
- ≤ исходное положение
- ≤ сомкнутый строй
- ≤ перестроение

#### 5. ТЗ № 5

Размещение занимающихся для их совместных действий:

- ≤ разомкнутый строй
- ≤ шеренга
- Р строй
- ≤ колонна

#### 6. ТЗ № 6

Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии:

- ≤ фронт
- ≤ первоначальное размещение
- Р шеренга
- ≤ колонна

#### 7. ТЗ № 7

Правая и левая оконечность строя:

- Р Фланг
- ≤ Ширина строя
- ≤ Фронт
- ≤ Глубина строя

#### 8. ТЗ № 8

Сторона строя, к которой занимающиеся обращены лицом:

- ≤ Шеренга
- Р Фронт
- ≤ Тыльная сторона
- ≤ Колонна

#### 9. ТЗ № 9

Расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге)

- ≤ Дистанция
- ≤ Ширина строя
- Р Интервал
- ≤ Глубина строя

#### 10. ТЗ № 10

Расстояние между занимающимися в глубину строя (в колонну):

- Р Дистанция
- ≤ Глубина строя
- ≤ Интервал
- ≤ Ширина строя

#### 11. ТЗ № 11

Расстояние между флангами

- ≤ Интервал

Р Ширина строя

≤ Дистанция

≤ Глубина строя

12. ТЗ № 12

Расстояние от первой до последней шеренги:

≤ Дистанция

≤ Ширина строя

Р Глубина строя

≤ Интервал

13. ТЗ № 13

Расстояние от впереди стоящего до стоящего сзади:

Р Глубина строя

≤ Интервал

≤ Дистанция

≤ Ширина строя

14. ТЗ № 14

Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу:

≤ Сомкнутый строй

≤ Шеренга

Р Колонна

≤ Разомкнутый строй

15. ТЗ № 15

Движение занимающихся вдоль границ зала или площадки:

Р Обход

≤ Ходьба

≤ Строевой шаг

≤ Противоход

16. ТЗ № 16

Движение противоположное по направлению совершаемому до него:

≤ Проходы

Р Противоход

≤ Петля

≤ Змейка

17. ТЗ № 17

Ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом:

≤ Проходы

≤ Зигзаг

Р Змейка

≤ Закрытая спираль

18. ТЗ № 18

Противоход, в конце которого меняется направление движения в противоположную сторону, или в сторону колонны:

Р Петля

≤ Дуга

≤ Обход

≤ Противоход

19. ТЗ № 19

Расхождение встречных колонн:

≤ Обход

Р Проходы  
≤ Разведение  
≤ Сведение

20. ТЗ № 20

Движение, совершаемое по линии, соединяющей противоположные углы:

≤ Скрещение  
≤ Проходы  
Р Диагональ  
≤ Противоход

21. ТЗ № 21

Прохождение встречных колонн через одну точку:

Р Скрещение  
≤ Сведение  
≤ Слияние  
≤ Разведение

22. ТЗ № 22

Движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя:

≤ Диагональ  
Р Зигзаг  
≤ Змейка  
≤ Спираль

23. ТЗ № 23

Деление колонны на две, три и более колонн:

≤ Расхождение  
≤ Разведение  
Р Дробление  
≤ Слияние

24. ТЗ № 24

Движение по окружности:

≤ Дуга  
Р Круг  
≤ Обход  
≤ Петля открытая

25. ТЗ № 25

Изменение строя или размещения занимающихся:

≤ Построение  
≤ Размыкание  
≤ Слияние  
Р Перестроение

26. ТЗ № 26

Способы увеличения интервала и дистанции:

Р Размыкание  
≤ Разведение  
≤ Расхождение  
≤ Сведение

27. ТЗ № 27

Приемы уплотнения разомкнутого строя:

≤ Слияние  
≤ Сведение

Р Смыкание  
≤ Размыкание

28. ТЗ № 28

Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней:

Р Поворот  
≤ Оборот  
≤ Вращение  
≤ Круг

29. № 29

Движение, совершаемое на 1/4 круга:

≤ Полуоборот  
≤ поворот кругом  
Р Поворот направо  
≤ Поворот налево

30. ТЗ № 30

Движение, совершаемое на 1/2 круга:

≤ Оборот  
Р Поворот кругом  
≤ Полуоборот  
≤ Круг

31. ТЗ № 31

Точка, находящаяся посередине зала (площадки):

≤ Середина  
≤ Фронт  
Р Центр  
≤ Фланг

32. ТЗ № 32

Точка, находящаяся на половине (в центре) одной из границ зала (площадки):

Р Середина  
≤ Центр  
≤ Верхняя граница  
≤ Нижняя граница

33.ТЗ 33

Изменение строя или размещения занимающихся называется:

Правильные варианты ответа: Перестроение

34. ТЗ 34

Прохождение встречных колонн через одну точку, называется...

Правильные варианты ответа: \*Скращение

## **Тестовые задания - раздел «Прикладная гимнастика»**

### **Тест № 1**

1. Какому движению присущи следующие виды: обычным, строевым, на носках, на пятках, перекатом, приставной, скретный и т.д

- а) бег
- б) ходьба
- в) прыжки
- г) переползанию

2. При походной ходьбе вертикальное колебание устраняет:

- а) положение рук в стороны



- б) слегка согнутые ноги
  - в) руки на пояс
  - г) свободный мах руками от плеч
1. При походной ходьбе боковое колебание уменьшает:
- а) положение рук в стороны
  - б) слегка согнутые ноги
  - в) руки на пояс
  - г) свободный мах руками от плеч
2. При беге правильно ставить стопы
- а) слегка развернуты наружу
  - б) слегка повернуты вовнутрь
  - в) прямо
  - г) параллельно
3. При ходьбе правильно ставить стопы
- а) слегка развернуты наружу
  - б) слегка повернуты вовнутрь
  - в) прямо
  - г) параллельно
4. Сколько способов расхождения вдвоем на узкой площади опоры .....
5. При обучении в равновесии применяют
- а) целостный метод
  - б) расчлененный метод
6. Упражнения представляющие собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых и смешанных висах и упорах называются .....
7. Упражнения в лазании являются, в первую очередь, эффективным средством развития
- а) силы плечевого пояса
  - б) силы нижних конечностей
  - в) быстроты
  - г) гибкости
8. Наиболее удобные снаряды для упражнений в лазании
- а) бревно
  - б) канат
  - в) гимнастическая стенка
  - г) конь-махи
  - д) кольца
  - е) опорный прыжок
9. Группа упражнений, выполняющая в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлении .....
10. При изменении направления передвижения и угла наклона скамейки в упражнении в лазании достигается эффект .....
11. И.п. – вис стоя хватом прямыми руками над головой при лазании по канату
- а) в три приема
  - б) в два приема
  - в) с остановками
12. И.п. – вис стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне груди при лазании по канату
- а) в три приема
  - б) в два приема
  - в) с остановками
13. Сколько способов захвата каната или шеста ногами

- а) 1
- б) 3
- в) 4
- г) 2

14. Способы завязывания каната в простых висах изучаются ..... способом.

15. При лазании с партнером одновременность выполнения приемов лазания достигается командой ..... партнера.

16. Названия приема лазание по канату

17. а) завязывание восьмеркой

б) завязывания петель

в) завязывания стоя

18. а) завязывание восьмеркой

б) завязывания петель

в) завязывания стоя

19. Передвижение на коленях с опорой на кисти называется

а) переползание на четвереньках

б) переползание на получетвереньках

в) по-пластунски

г) отползание

20. Передвижение на коленях с опорой на предплечья называется

а) переползание на четвереньках

б) переползание на получетвереньках

в) по-пластунски

г) отползание

21. Какие переползания могут выполняться одноименно и разноименно

а) получетвереньки

б) по-пластунски

в) переползание с партнером

г) отползание в сторону

д) на боку

е) четвереньках

22. Переползание по-пластунски выполняется ..... способом.

23. а) переноска на спине, захватом за ноги

б) переноска сидящего верхом на плечах

в) переноска партнера на плече

24. а) переноска на спине, захватом за ноги

б) переноска сидящего верхом на плечах

в) переноска партнера на плече

25. а) переноска на спине, захватом за ноги

б) переноска сидящего верхом на плечах

в) переноска партнера на плече

26. В каких классах изучают способы переноски груза

а) в младших классах

б) в средних классах

в) в старших классах

г) во всех классах

27. В каких классах применяются упражнения лазание и перелазание

а) в младших классах

б) в средних классах

в) в старших классах

г) во всех классах

28. Прыжки в школьной программе по физической культуре принято делить на.....

29. Укажите соответствие между способами лазания с остановками по канату и названием:

а) лазание завязыванием петель под обе ноги

б) завязывание восьмеркой

в) завязывание стоя

г) завязывание петель под одну ногу

д) завязывание в три приема

32. Укажите соответствие между способами переноски партнера одним одним и названием:

а) переноска на плечах

б) переноска на плече

в) переноска сидящего верхом на спине

г) переноска сбоку

д) переноска на руках

е) переноска сверху

ж) переноска с поддержкой одной рукой

33. Укажите соответствие между способами переноски партнера двумя и названием:

а) переноска сидящего на руках

б) переноска «в кресле»

в) переноска с поддержкой под руки и ноги

г) переноска на взаимно сцепленных руках

д) переноска с поддержкой под ноги и спину

е) переноска сбоку

ж) переноска паровозиком

34. Укажите соответствие между способами перелазания и названием:

а) перелазание с опорой на грудь

б) перелазание с опорой на бедро

в) перелазание с опорой на партнера

г) переноска с опорой на руки и плечи

д) перелазание с помощью предметов

35. Последовательность обучения упражнений в равновесий:

а) выполнения упражнений на возвышенности

б) выполнения на возвышенности с ограниченной поверхностью

в) выполнения упражнения на полу

г) выполнения упражнения на небольшой возвышенности

### **Примерные контрольные вопросы**

Примерные контрольные вопросы по теме «Строевые упражнения».

1. Строевые упражнения – определение понятия.

2. Строевые упражнения – современная классификация.

3. Дать определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.

4. Назвать основное правило для определения сторон и точек гимнастического зала.

5. Перечислить основные команды при построениях и перестроениях.

6. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три – МАРШ!»?

7. Перечислить основные команды при передвижениях.

8. Описать технику перехода с движения на месте к передвижению.
9. Дать определение размыканию и смыканию.
10. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы?
11. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага.
12. Какими методами пользуются при обучении строевым упражнениям?
13. Какие команды подаются при перестроении дроблением и сведением, разведением и слиянием?
14. Описать технику перестроения дроблением и сведением, разведением и слиянием?
15. Какие команды подаются при перестроении «Уступами» (в шеренге, колонне)?
16. Описать технику перестроения «Уступами» (в шеренге, колонне).

### Задание 1 по теме «Строевые упражнения»

*Составить учебную карточку строевых упражнений*

Строевое упражнение	Команда	Действия учителя	Действия учеников	Методические приемы

- СУ-1. Построение в одну шеренгу,
- СУ-2. Перестроения из одной шеренги в две и в три и обратно.
- СУ-3. Перестроение из одной шеренги в три и обратно.
- СУ-4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно,
- СУ-5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.
- СУ-6. Перестроение по расчету «Уступом»
- СУ-7. Перестроение захождением плечом
- СУ-8. Размыкание приставными шагами в сторону флангов на поднятые в стороны руки
- СУ-9. Размыкание приставными шагами от середины на поднятые в стороны руки
- СУ-10. Размыкание приставными шагами в сторону флангов
- СУ-11. Движение прямо
- СУ-12. Изменение направления движения группы: плечом вперед,
- СУ-13. Изменение направления движения группы:противоходом, «змейкой»
- СУ-14. Изменение направления движения группы по диагонали.
- СУ-15. Изменение направления движения группы по кругу
- СУ-16. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием
- СУ-17. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и более поворотом в движении.

### Примерные контрольные вопросы по теме «Строевые упражнения»

1. Строевые упражнения – определение понятия.
2. Строевые упражнения – современная классификация.
3. Дать определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.
4. Назвать основное правило для определения сторон и точек гимнастического зала.
5. Перечислить основные команды при построениях и перестроениях.
6. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три – МАРШ!»?
7. Перечислить основные команды при передвижениях.
8. Описать технику перехода с движения на месте к передвижению.
9. Дать определение размыканию и смыканию.
10. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы?
11. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага.

12. Какими методами пользуются при обучении строевым упражнениям?
13. Какие команды подаются при перестроении дроблением и сведением, разведением и слиянием?
14. Описать технику перестроения дроблением и сведением, разведением и слиянием?
15. Какие команды подаются при перестроении «Уступами» (в шеренге, колонне)?
16. Описать технику перестроения «Уступами» (в шеренге, колонне).

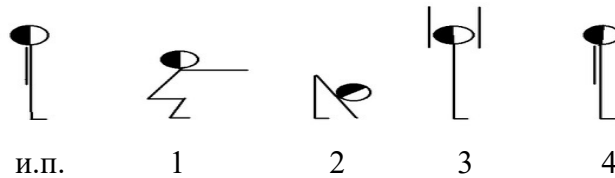
**Тестовые задания по разделу «Общеразвивающие упражнения»**

**Вариант I**

1. Назовите положения



2. Дайте терминологическую запись упражнений

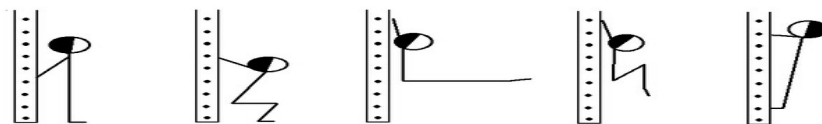


3. Дайте графическую запись упражнения

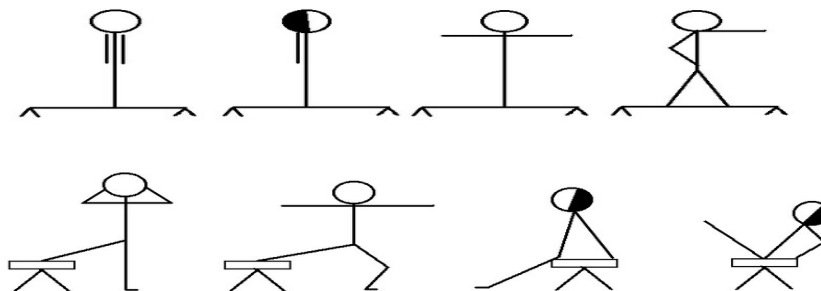
И.П. - основная стойка (О.С.)

- 1 – руки в стороны
- 2 – присед, руки вверх
- 3 – встать, руки на пояс
- 4 – и.п.

4. Назовите положения на гимнастической стенке



5. Назовите положения на гимнастической скамейке

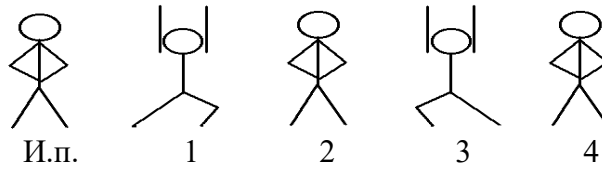


**Вариант II**

1. Назовите положения



2. Дайте терминологическую запись упражнения

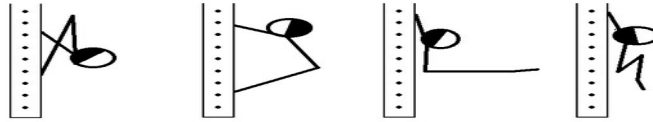


3. Дайте графическую запись упражнения

И.П. – О.С.

- 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс
- 2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вверх
- 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
- 4 – прыжком И.П.

4. Назовите положения на гимнастической стенке

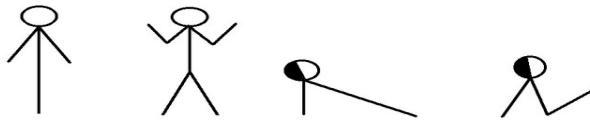


5. Назовите положения на гимнастической скамейке

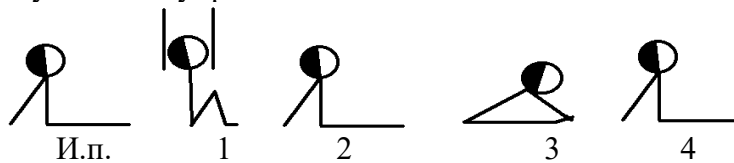


### Вариант III

1. Назовите положения



2. Дайте терминологическую запись упражнения

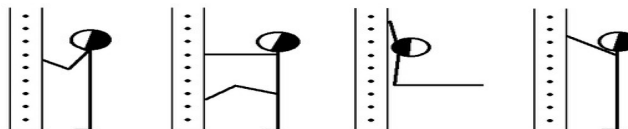


3. Дайте графическую запись упражнения

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вперёд прогнувшись руки в стороны
- 2 – присед, руки на пояс
- 3 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны
- 4 – И.П.

4. Назовите положения у гимнастической стенки



5. Назовите положения на гимнастической скамейке

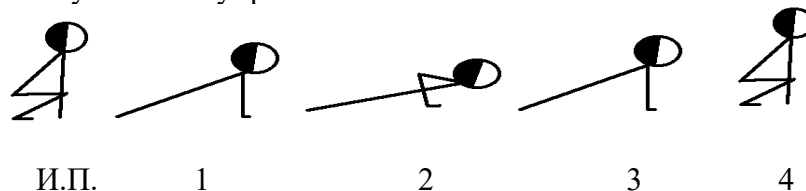


### Вариант IV

1. Назовите положения



2. Дайте терминологическую запись упражнения



3. Дайте графическую запись упражнения

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

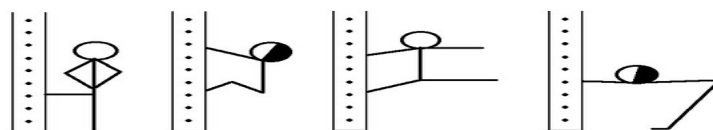
1 – наклон влево, руки вверх

2 – И.П.

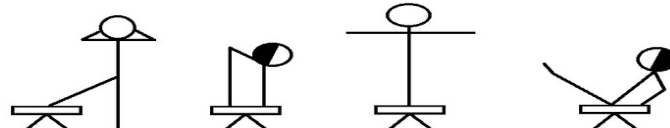
3 – наклон вправо, руки вверх

4 – И.П.

4. Назовите положения у гимнастической стенки или на ней



5. Назовите положения на гимнастической скамейке

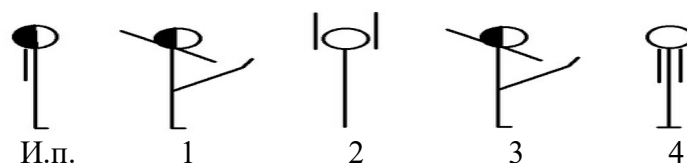


### Вариант V

1. Назовите положения



2. Дайте терминологическую запись упражнения



3. Дайте графическую запись упражнения

И.П. – упор присев

1 – толчком ног упор лёжа

2 – толчком ног упор лёжа ноги врозь

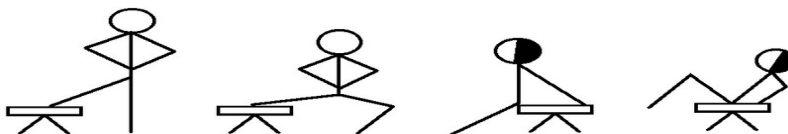
3 – упор лёжа

4 – И.П.

4. Назовите положения у гимнастической стенки или на ней



5. Назовите положения на гимнастической скамейке



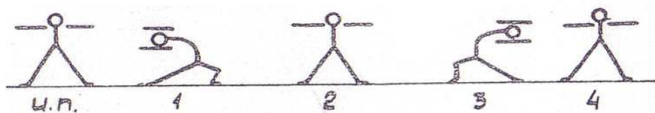
### Тестовые задания по разделу «Общеразвивающие упражнения»

Пример

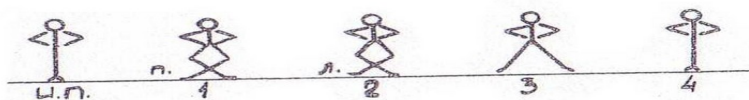
#### Упражнения без предметов

Задание 1.

Упр.1

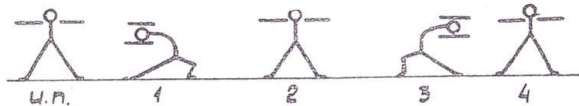


Упр.2 (прыжки); п - правая; л - левая.

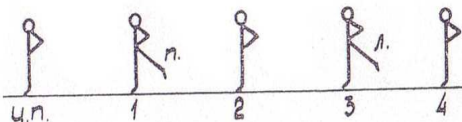


Задание 2.

Упр.1

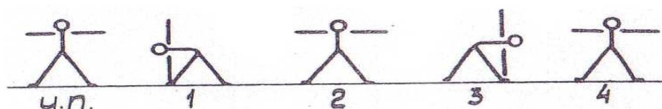


Упр.2 (прыжки); п - правая; л - левая.



Задание 3.

Упр.1

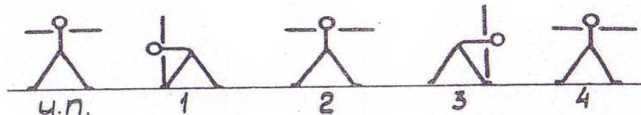


Упр.2 (прыжки) п - правая; л - левая



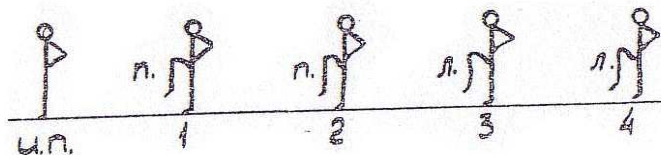
Задание 4.

Упр.1



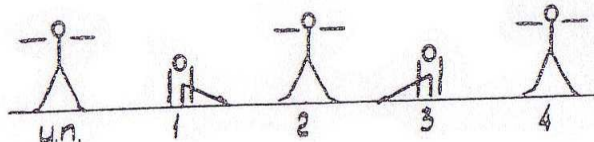
Упр.2 (прыжки)



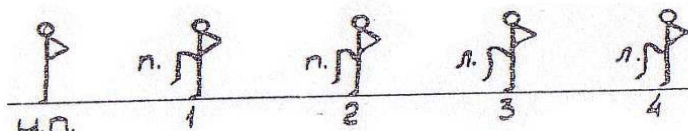


Задание 5.

Упр.1



Упр.2 (прыжки); п - правая; л - левая.



Составить карточку комплекса общеразвивающих упражнений.

№	Частная задача	Средства	Дозировка	МОУ		Графическая запись
				По организации	По обучению	

В карточку записывается комплекс общеразвивающих упражнений отдельным способом, проходным способом, в парах, с гимнастической палкой.

Пример

Карточка 1.

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений отдельным способом.

Примерные контрольные вопросы по теме «Общеразвивающие упражнения»:

1. Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
2. Перечислить основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
3. Перечислить основные и промежуточные положения рук.
4. Перечислить положения с согнутыми руками.
5. Перечислить положения ног и движения ими.
6. Перечислить виды наклонов.
7. Перечислить все виды равновесий.
8. Перечислить разновидности шпагатов и мостов.
9. И.п. в смешанных упорах.
10. И.п. в седах и положениях лёжа.
11. И.п. в стойках.
12. И.п. в приседе.
13. Каким образом записываются ОРУ.
14. Перечислить формы записи ОРУ.
15. Перечислить способы обучения ОРУ
16. Перечислить способы выполнения ОРУ

**Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы:**

## 1 курс, 1 семестр

1. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств.
2. Характеристика оздоровительного значения гимнастики.
3. Характеристика разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Происхождение гимнастики и ее основные закономерности.
6. Гимнастика у древних народов.
7. Гимнастика в новое и новейшее время.
8. Развитие гимнастики в России.
9. Характеристика образовательно-развивающего направления гимнастики.
10. Классификация спортивного направления гимнастики.
11. Терминология гимнастики.
12. Требования, предъявляемые к терминологии.
13. Способы образования терминов и правила их применения.
14. Правила сокращения.
15. Формы записи упражнений.
16. Правила записи общеразвивающих упражнений.
17. Правила и формулы записи вольных упражнений.
18. Характеристика прикладного направления гимнастики.
19. Характеристика групп гимнастических упражнений.
20. Характеристика строевых упражнений.
21. Характеристика прикладных упражнений.
22. Характеристика ОРУ упражнений.
23. Опишите технику перехода с движения на месте к передвижению.
24. Охарактеризуйте национальные системы гимнастики, сформировавшиеся в Европе во второй половине 19 века.
25. Назовите основные строевые приёмы.
26. Назовите границы и точки зала.
27. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три – МАРШ!»! Приведите три примера таких перестроений.
28. Дать характеристику основных средств гимнастики.
29. Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов.
30. Строевые упражнения – определение, основные понятия.
31. Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров.
32. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт
33. Перечислите основные команды при передвижениях.
34. Дайте определение фигурам: «зигзаг», «змейка», «противоход», «спираль», назовите основные команды этих передвижений.
35. Перечислите основные команды при построениях и перестроениях.
36. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага. Назовите основные команды и указания.
37. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы
38. Характеристика ОРУ упражнений со снарядами
39. Характеристика опорных и безопорных прыжков.
40. Характеристика вольных упражнений.
41. Характеристика акробатических упражнений.
42. Характеристика упражнений с предметами.

43. Характеристика гимнастики по направленности на решение задач.
44. Характеристика методики обучения строевым упражнениям.
45. Особенности составления и проведения ОРУ.

### Текущий контроль 1 курс, 2 семестр

#### Примерные контрольные вопросы по теме «Висы и упоры»:

1. Перечислить способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
2. Чем отличаются смешанные висы и упоры от простых?
3. Что должен выполнять учащийся на каждый приём при лазании в три приёма?
4. В каком положении находится занимающийся, при выполнении виса прогнувшись?
5. Чем отличается упор от упора на руках?
6. Как выполняется подъём переверотом махом одной, толчком другой?
7. Как оказывается страховка и помощь при выполнении подъёма на одной из виса на одной вне?
8. Описать технику выполнения подъёма махом вперёд в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях?
9. Страховка и помощь при выполнении на брусках из седа ноги врозь стойки на плечах силой?
10. Описать технику выполнения стойки на плечах из седа ноги врозь на брусках.
11. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении подъёма разгибом в сед ноги врозь из упора прогнувшись на руках?
12. На какие группы подразделяются элементы на перекладине (брусках р/ в)?
13. Дать определение «вису» и привести 5 примеров смешанных висов.
14. Дать определение «упору» и привести 5 примеров упоров.
15. Дать определение «подъёму» и привести 5 примеров.
16. Чем по технике отличается «подъём правой» от «подъёма на правой»?
17. Дать определение «спаду» и привести 3 примера.
18. Дать определение «обороту» и привести 3 примера.
20. Перечислить элементы, из которых состоит зачетная комбинация на параллельных брусках.
21. Какие группы маховых движений существуют на параллельных брусках?
22. Привести по два примера из каждой группы.
23. Привести три примера простых соскоков махом на параллельных брусках.
24. Чем отличается раскачивание от размахивания?
25. На какие группы подразделяются гимнастические упражнения на снарядах?
26. Дать определение статическим упражнениям.
27. От чего зависит трудность статических упражнений?

#### Примерные контрольные вопросы по теме «Упражнения в равновесии»:

1. На какие основные группы подразделяются упражнения на бревне?
2. Что такое «вскоки» и как они выполняются?
3. На какие группы подразделяются прыжки на бревне и привести по два примера из каждой группы?
4. Привести 5 примеров передвижений на бревне.
5. Привести 5 примеров простых соскоков с бревна.
6. Как определяется положение стоек продольно и поперек?
7. На какие группы подразделяются гимнастические упражнения на снарядах?
8. Дать определение статическим упражнениям.
9. От чего зависит трудность статических упражнений?

Примерные контрольные вопросы по теме «Опорный прыжок»:

1. Чем отличаются опорные прыжки от других разновидностей прыжков?
2. Перечислить основные фазы опорных прыжков.
3. Что характерно для выполнения прямых прыжков и привести 3 примера?
4. Что характерно для выполнения боковых прыжков и приведите 3 примера?
5. Какая фаза определяет вид прыжка.
6. Чем по технике выполнения отличается прыжок углом от прыжка боком?
7. От чего зависит длина и скорость разбега при выполнении опорных прыжков?
8. Под каким углом к плоскости снаряда ставятся руки на снаряд?
9. На какие группы подразделяются прыжки?
10. С какой фазы целесообразно начинать обучение опорным прыжкам?
11. Каким образом необходимо страховать учащегося, выполняющего прыжок согнув ноги через козла в ширину?
12. Как необходимо страховать и помогать учащимся, выполняющим прыжок боком через коня в ширину?
13. Какие методические приёмы необходимо использовать для преодоления страха, при выполнении опорного прыжка через коня в длину?
14. На какие группы подразделяются гимнастические упражнения на снарядах?
15. Дать определение статическим упражнениям.
16. От чего зависит трудность статических упражнений?

Примерные контрольные вопросы по теме «Акробатика»:

1. Какие акробатические элементы относятся к динамической группе?
2. Чем отличается по технике выполнения перекат от кувырка?
3. Приведите 5 примеров упражнений в группировке.
4. Дать определение кувырку.
5. Привести 3 примера переката и 3 примера кувырка.
6. Осуществление страховки при выполнении кувырка вперёд.
7. Описать исходное положение при выполнении длинного кувырка.
8. Дать определение перевороту.
9. Какие акробатические элементы относятся к статической группе?
10. Дать определение понятию «мост».
11. Перечислить основные группы элементов на вольных упражнениях.
12. Как опираться руками при выходе в стойку при выполнении переворота в сторону.
13. Страховка и помощь при выполнении кувырка назад через стойку на руках.
14. Техника выполнения равновесия на одной.
15. Когда необходимо разгибать руки при выполнении кувырка назад.
16. На какие группы подразделяются гимнастические упражнения на снарядах?
17. Дать определение статическим упражнениям.
18. От чего зависит трудность статических упражнений?

**Тестовые задания по разделу «Гимнастическое многоборье»**

### **Тест 1**

**Термины упражнений на гимнастических снарядах**

1. Висы на снарядах делятся на

А) простые

Б) сложные

В) смешанные

Г) смежные

Д) раздельные

2. Упоры на снарядах делятся на

А) раздельные

Б) сложные

В) смешанные

Г) смежные

Д) простые

3. Переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий называется.....

4. Быстрый переход из упора в вис или более высокого упора в более низкое называется.....

5. Вращательное движение тела занимающегося вокруг оси, проходящего через точки хвата, выполняемого из упора называется.....

6. Движение тела занимающегося вокруг вертикальной оси называется ...

7. Свободное движение тела на снаряде относительно оси вращения называется .....

8. Несколько выполненных махов на снаряде называется .....

9. Целостное круговое движение ногами (ногой) над снарядом или его частью по замкнутой кривой

А) перемах

Б) мах

В) круг

Г) оборот

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как

а) вис

б) упор

в) хват

г) сед

11.Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие, называют

А) элемент

Б) связка

В) соединение

Г) прыжок

12.Совокупность элементов и соединений с четким выраженным начальным (вскоком, запрыгивание) и конечным (как правило соскок) элементами называют

А) комбинация

Б) связка

В) группа элементов

Г) совокупность элементов

13. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают середину голени, в гимнастике обозначается как .....

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется

А) кувырок

Б) переворот

В) колесо

Г) фляк

15. Максимальное прогнутое положение тела назад с опорой двумя руками и двумя ногами называется

А) складка

Б) мост

В) стойка

Г) равновесие

16. Отведение туловища или головы относительно вертикального положения называется

А) наклон

Б) складка

В) мост

Г) присед

17. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову называется

А) перекатом

Б) кувырок

В) наклон

Г) стойка

18. Движение тела или части тела (головы, туловища) вокруг своей продольной оси называется

А) кувырок

Б) наклон

В) стойка

Г) поворот

19. Спрыгивание (прыжок) со снаряда в гимнастике называется ...

20. Быстрый переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкое называется

А) спад

Б) подъем

В) оборот

Г) мах

21. Переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий называется

А) спад

Б) подъем

В) оборот

Г) мах

22. Положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры называют

А) упор

Б) вис

В) хват

Г) сед

23. Перемещение путем выставления ноги и перенесением веса на нее называют ...

24. Положение занимающего на снаряде, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как ...

25. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд в гимнастике называется...

А) хват

Б) захват

В) обхват

Г) подхват

26. Свободный полет после толчка ногами или одной ногой называется...

27. Упоры простые выполняются опорой только .....
28. Прыжок, выполненный полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками называется ...
29. Прыжки, выполненные с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом называются.....
31. Прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется называется
- А) вскок
  - Б) волна
  - В) вход
  - Г) мах
32. Переход из вися спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах называется
- А) выход
  - Б) выкрут
  - В) вскок
  - Г) спад
33. Прыжок с рук на ноги называется
- А) вскок
  - Б) курбет
  - В) подскок
  - Г) отскок
34. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову называется
- А) переворот
  - Б) кувырок
  - В) перекат
  - Г) перелет
35. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой)
- А) переворот
  - Б) кувырок
  - В) перекат
  - Г) перелет
36. Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении
- А) вскок
  - Б) подскок
  - В) прыжок
  - Г) соскок
37. Сед с предельно разведенными ногами, может быть правой или левой называется ....
38. Положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук) называется ...
39. Положение ноги (ног) между опорными руками называется .....
40. Плечевая ось параллельна оси снаряда, то положение гимнаста на снаряде называется
41. Плечевая ось перпендикулярна оси снаряда, то положение гимнаста на снаряде называется
42. Положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более  $45^\circ$ , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному, называется
- А) стоя
  - Б) лежа
  - В) сидя
  - Г) спереди
43. Движение, которое выполняется за счет инерции движения гимнаста называется

- А) махом
- Б) силой
- В) подскоком
- Г) прыжком

44. Движения, выполняемые медленно, за счет мышечных усилий гимнаста называются

- А) махом
- Б) силой
- В) подскоком
- Г) прыжком

45. Движения, выполненные за счет ускоренного разгибания в тазобедренном суставе называются

- А) махом
- Б) силой
- В) подскоком
- Г) прыжком
- Д) разгибом

### Тестовое задание по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям»

#### Тест 1

№ № п/п	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ		
		№ 1	№ 2	№ 3
1	Выберите определение процесса обучения	Деятельность учителя для решения задач обучения, воспитания и развития	Взаимодействие преподавателя и ученика, в ходе которого решаются учебные задачи	Работа ученика для освоения поставленных перед ним задач
2	Какие условия, по-Вашему мнению, наиболее важные для эффективности обучения?	Материальное обеспечение учебного процесса	Квалификация преподавателя	Готовность ученика
3	Какие требования на этапе предварительного ознакомления с учебной задачей наиболее полные?	Наглядная демонстрация	Правильное, короткое, показы с выделением и указанием значения, формулировка задачи	Обстоятельное объяснение задачи
4	Какие требования при решении поставленной задачи предъявляются к выбранному для этой цели упражнению?	Выбранное упражнение должно соответствовать поставленной задаче	Упражнение должно быть доступным для выполнения	Упражнение должно быть сходным по структуре
5	Какому набору требований должен наиболее полно соответствовать выбранный методический прием?	Соответствовать готовности обучаемых	Соответствовать готовности обучаемых, выбранному упражнению, имеющимся условиям и времени	Соответствовать выбранному упражнению



6	Какими словами формулируется замеченная ошибка, в какой последовательности?	Теми словами, которыми ставилась задача (в первую очередь)	Не имеет значения	В той последовательности, которая была зафиксирована по ходу исполнения
7	В какой последовательности рекомендуется определять и исправлять ошибки при групповом обучении?	Сначала главные, затем второстепенные ошибки	Сначала общие, затем частные ошибки	Не имеет значения
8	В какой последовательности рекомендуется определять и исправлять ошибки при индивидуальном обучении?	Не имеет значения	В первую очередь главные ошибки, затем второстепенные	По правилам записи: снизу вверх
9	Какой способ внесения коррекций при неудачном исполнении наиболее действенен?	Облегчить задачу	Подобрать другое упражнение	Применить другой метод и прием
10	Требуется ли метод программированного обучения включения упражнений для развития физических качеств?	Не требует	Требуется	На усмотрение преподавателя

### ШКАЛА ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Варианты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1
2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2

### ПРИМЕР ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ

№ вопроса	№ ответа	
1	1	-
2	3	+
3	2	-
4	2	+
5	2	-
6	3	+
7	1	+
8	2	-
9	3	+
10	2	+

### Тестовые задания по разделу «Гимнастическое многоборье»

#### Тест 1

1. Сбавка за ошибки в падении со снаряда оценивается в..... баллов:

≤ 0,1

≤ 0,2.

≤ 0,3

Р 0,5

2. Мелкая сбавка за ошибку соответствует..... баллу:

Р 0,1

≤ 0,2

≤ 0,3

≤ 0,5

3. Средняя сбавка за ошибку соответствует .....баллу:

≤ 0,1

Р 0,2

≤ 0,3

≤ 0,5

4. Грубая сбавка за ошибку соответствует:

≤ 0,1

≤ 0,2

Р 0,3

≤ 0,5

5. Для прихода на снаряд пользоваться стулом:

≤ Можно

Р Нельзя

≤ Только девушкам разрешается

≤ Только юношам разрешается

6. Для продолжения комбинации в случае падения со снаряда гимнасту отводится:

≤ 20 сек.

Р 30 сек.

≤ 30-40 сек.

≤ 40 сек.

7. За удар о снаряд производится сбавка как:

≤ 0,1

≤ 0,2

Р 0,3

≤ 0,4

8. Длина разбега в опорных прыжках не должна превышать:

Р 20 метров

≤ 25 метров

≤ 15 метров

≤ 10 метров

9. Опорный прыжок не засчитывается в случае:

≤ Падения в приземлении

Р Приземления не на стопы

≤ Широкого шага при приземлении

≤ Выпада при приземлении

10. За добавление непредусмотренного элемента в обязательной программе производится сбавка:

Р 0,5 балла

≤ 0,4 балла

≤ 0,3 балла

≤ 0,2 балла

11. За пропуск элемента в обязательной программе производится сбавка:

≤ 0,5 балла

≤ 0,4 балла

≤ 0,3 балла

Р стоимости элемента

12. За выполнение двух и более междумахов, не предусмотренных программой, производится сбавка:

≤ 0,1 балла

≤ 0,2 балла

Р 0,3 балла

≤ 0,5 балла

13. Положение "держать" соответствует по длительности:

Р 2,0 сек.

≤ 3,0 сек.

≤ 1,0 сек

≤ 5,0 сек.

14. Отклонение от прямого положения до 15 градусов наказывается сбавкой:

Р 0,1 балл

≤ 0,2 балла

≤ 0,3 балла

≤ Элемент не засчитывается

15. отклонение от прямого положения более 45 градусов наказывается сбавкой:

≤ 0,1 балла

≤ 0,2 балла

≤ 0,3 балла

Р Элемент не засчитывается

16. Хват, при котором большие пальцы обращены внутрь (друг к другу) соответствует термину:

Р Сверху

≤ Снизу

≤ Разный

≤ Скрестный

17. Когда плечевая ось гимнаста перпендикулярна оси снаряда, положение называется:

≤ Спереди

≤ Сзади

≤ Продольно

Р Поперек

18. Вертикальное положение тела (голова вверх или вниз) называется:

≤ Вис

≤ Упор

Р Стойка

≤ Вис прогнувшись

19. Колебательное движение тела вместе со снарядом называется:

≤ Мах

≤ Размахивание

Р Раскачивание

≤ Скрещение

20. Движение по замкнутой кривой вокруг оси снаряда называется:

≤ Кругом

≤ Поворотом

Р Оборотом

≤ Выкрутом

21. Чтобы отменить или прекратить выполнение приема (упражнения) подается команда:

Р "Отставить!"

≤ "Становись!"

≤ "Смирно!"

≤ "Равняйсь!"

22. Прыжок со снаряда называется:

≤ Спрыгивание

≤ Вскок

Р Соскок

≤ Падение

23. Движение гимнаста по замкнутой кривой над снарядом, называется:

Р Круг

≤ Выкрут

≤ Оборот

≤ Поворот

24. К спортивным видам гимнастики не относится:

≤ Спортивная аэробика

Р Атлетическая гимнастика

≤ Художественная гимнастика

≤ Спортивная акробатика

25. Избирательное воздействие, точность регулирования нагрузки, возможность расчленения нагрузки при обучении. Данные категории являются:

≤ Задачами гимнастики

Р Методическими особенностями гимнастики

≤ Средствами гимнастики

≤ Методами гимнастики

26. Правильным определением переворота является:

Р Вращательное движение, связанное с переворачиванием через голову и дополнительной опорой руками

≤ Вращательное движение с поочередным касанием всеми частями тела и переворачиванием через голову

≤ Вращательное движение вокруг оси снаряда

≤ Вращательное движение над снарядом

27. Правильным определением подъема является:

Р Переход гимнаста из более низкого упора в более высокий, или из вися в упор

≤ Переход гимнаста из вися в упор

≤ Переход гимнаста из более низкого упора в более высокий

≤ переход из упора в вис

28. Определение "виса" и "упора" зависит от:

Р Положения плечевой оси гимнаста по отношению к оси снаряда

≤ Положения гимнаста по отношению к снаряду

≤ Расположения снаряда в спортивном зале

≤ Расположения окон в спортивном зале

29. Классификационная программа категории "В" по спортивной гимнастике предусмотрена включительно:

≤ До мастеров спорта

≤ До кандидатов в мастера спорта

Р До 1-го взрослого разряда

≤ До 2-го взрослого разряда

**Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы:**

## 1 курс, 11 семестр

1. Причины возникновения травм.
2. Правила оказания первой помощи.
3. Страховка и помощь как мера предупреждения травм.
4. Задачи гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
5. Содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
6. Урок гимнастики как основная форма физического воспитания учащихся.
7. Структура урока физической культуры с гимнастической направленностью.
8. Требования к уроку гимнастики.
9. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.
10. Особенности урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.
11. Особенности урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
12. Особенности урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
13. Плотность урока гимнастики.
14. Приемы регулирования функциональной и физической нагрузки занимающихся.
15. Гимнастика в режиме учебного дня школы. Организация, содержание и методика проведения.
16. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
17. Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Организация, содержание и методика проведения.
18. Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.
19. Анализ статических элементов гимнастики школьной программы.
20. Техника маховых упражнений гимнастики.
21. Методика обучения простым и смешанным висам и упорам.
22. Методика обучения висам и упорам в условиях ограниченной опоры
23. Методика обучения перекатам, переворотам в акробатике.
24. Особенности техники гимнастических элементов в условиях опоры и безопорных положений.
25. Особенности использования подготовительных и подводящих упражнений при обучении в гимнастике.
26. Развитие координационных способностей гимнастов.
27. Развитие гибкости гимнастов.
28. Развитие скоростно-силовых качеств гимнастов.
29. Перечислите элементы, из которых состоит комбинация на параллельных брусьях. Опишите технику исполнения 2-х элементов.
30. Техника и методика обучения лазанию в два и три приема.
31. Перечислите основные фазы опорных прыжков.
32. Чем отличаются опорные прыжки от других разновидностей прыжков?
33. Обучение «обороту» и приведите 2 примера.
34. Дайте определение «подъему» и приведите 5 примеров.
35. Перечислите элементы комбинации на низкой перекладине. Опишите технику исполнения 2-х элементов
36. Приведите два примера простых соскоков махом с брусьев.
37. Какая фаза определяет вид прыжков.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ 3 семестр (экзамен)

### Примерный перечень вопросов и заданий к экзамену по дисциплине «Теория и методика гимнастики» 2 курс 3 семестр

1. Задачи обучения гимнастике в школе

2. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
3. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики
4. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений
5. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры
6. Составление комплексов ОРУ
7. Создание представления об общеразвивающем упражнении (методы обучения)
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений (проведение общеразвивающих упражнений без предметов)
9. Приёмы построения и перестроения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений
10. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений.
11. Общие методические указания при проведении общеразвивающих упражнений.
12. Правила составления комплекса ОРУ
13. Особенности проведения ОРУ для формирования правильной осанки.
14. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств
15. Способы проведения комплексов ОРУ
16. Методические указания к проведению строевых упражнений
17. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий
18. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
19. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям
20. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе.
21. Первый этап обучения гимнастическим упражнениям
22. Второй этап обучения гимнастическим упражнениям
23. Третий этап обучения гимнастическим упражнениям
24. Методы, приёмы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям
25. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений
26. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики
27. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики
28. Особенности развития (воспитания) физических качеств на уроках гимнастики
29. Структура урока гимнастики в школе
30. Хронометрирование урока гимнастики
31. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе
32. Требования к уроку гимнастики
33. Методика проведения подготовительной части урока
34. Методика проведения основной части урока
35. Способы дозирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики
36. Организационные аспекты урока
37. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений
37. Способы организации учебной работы на уроке
38. Методические основы проведения подготовительной части урока физической культуры
39. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе
40. Статические упражнения
41. Динамические упражнения

#### БИЛЕТ № 1

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе.
2. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.

#### БИЛЕТ № 2

1. Задачи обучения гимнастике в школе.
2. Приёмы построения и перестроения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений.

#### БИЛЕТ № 3

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
2. Методика проведения подготовительной части урока.

#### БИЛЕТ № 4

1. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
2. Общие методические указания при проведении общеразвивающих упражнений.

#### БИЛЕТ № 5

1. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики.
2. Методика проведения основной части урока.

#### БИЛЕТ № 6

1. Первый этап обучения гимнастическим упражнениям.
2. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.

#### БИЛЕТ № 7

1. Методические основы проведения подготовительной части урока физической культуры.
2. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.

#### БИЛЕТ № 8

1. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений.
2. Второй этап обучения гимнастическим упражнениям.

#### БИЛЕТ № 9

1. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Создание представления об общеразвивающем упражнении.

#### БИЛЕТ № 10

1. Особенности проведения ОРУ для формирования правильной осанки.
2. Третий этап обучения гимнастическим упражнениям

#### БИЛЕТ №11

1. Методы, приёмы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
2. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.

#### БИЛЕТ № 12

1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.
2. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.

#### БИЛЕТ № 13

1. Организационные аспекты урока.
2. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств.

#### БИЛЕТ № 14

1. Особенности развития (воспитания) физических качеств на уроках гимнастики.
2. Способы дозирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики.

#### БИЛЕТ № 15

1. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики.
2. Статические упражнения.

БИЛЕТ № 16

1. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики.
2. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий.

БИЛЕТ № 17

1. Структура урока гимнастики в школе.
2. Динамические упражнения.

БИЛЕТ № 18

1. Способы организации учебной работы на уроке.
2. Хронометрирование урока гимнастики.

БИЛЕТ № 19

1. Требования к уроку гимнастики.
2. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

БИЛЕТ № 20

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила применения, сокращения терминов).
2. Строевые упражнения: строевые построения и перестроения.

**Критерии оценивания:**

Устный опрос, представляет собой 2 контрольных вопроса экзаменационного билета. Каждый вопрос оценивается максимально – 50 баллов. Промежуточная аттестация осуществляется на основании устного ответа на экзаменационные вопросы и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
50 баллов	Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
30 баллов	Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов
10 баллов	Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил
8 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы
2 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
0 баллов	Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал

К билету прилагается задание.

1. Техника, методика обучения кувырку вперед и назад
2. Техника, методика обучения стойки на голове и руках, стойке на лопатках
3. Акробатические упражнения: классификация, особенности обучения. Техника, методика обучения стойке на руках.
4. Техника, методика обучения перевороту в сторону.
5. Техника, методика обучения подъема переворотом на низкой перекладине (на н/ж р/в брусев).
6. Техника, методика обучения из вися присев на н/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж.
7. Техника выполнения, методика обучения опорному прыжку согнув ноги через коня.
8. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку способом ноги врозь через козла в ширину (в длину).



9. Общие основы техники гимнастических упражнений статического характера. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения.
10. Обучить вису прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и перевороту в упор на н/ж
11. Общие основы техники опорных прыжков. Последовательность обучения опорному прыжку по фазам.
12. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях, в упоре на руках.
13. Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Висы, упоры простые и смешанные.
14. Упражнения на перекладине (низкая, высокая), их характеристика и классификация.
15. Техника выполнения и методика обучения обороту верхом вперед на низкой перекладине (брусья р/в).
16. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках. Дать определение 5 терминам: мост, шпагат, группировка, равновесие
17. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
18. Техника исполнения и методика обучения подъёму в упор ноги врозь из виса на одной (виса завесом).
19. Составить две восьмерки вольных упражнений, включая: а) кувырок вперед; б) стойка на лопатках; в) переворот боком.
20. Составить комбинацию на бревне, включая: а) любой вскок; б) равновесие продольно); в) соскок прогнувшись с конца бревна.
21. Вывести окончательную оценку (6,6- 8,0- 7,1); (8,9- 8,1- 9,3- 7,9- 8,8- 9,2); (6,0 -6,7- 8,1- 7,7-7,2); (7,2 - 6,8 - 7,6 - 8,0 - 8,3)(8,2- 9,0- 9,4- 8,8).

Например:

### ЗАДАНИЕ №10

№ задания	Классы	Содержание
10	9-й	Обучить вису прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и перевороту в упор на н/ж

Тестовое задание по теме: «**Формы организации занятий гимнастикой**»

№№ п/п	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ		
		№ 1	№ 2	№ 3
1	Почему урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе?	Урок включен в расписание (2 раза в неделю)	Ведущая роль учителя, по плану и программе, подбором средств	Ученики объединены в группу
2	Сколько видов урока Вы знаете?	2	3	4
3	Какой перечень из перечисленных образовательных задач наиболее полный?	Формирование знаний, умений и навыков	Научить выполнять упражнения, знать их назначение	Научить знанию техники выполнения упражнений
4	Сколько частей урока входит в его структуру?	2	3	4
5	Какие задачи решает подготовительная часть урока?	Задачи биологического аспекта (подготовка к	Задачи педагогического аспекта (формирование	Решение биологических и педагогических

		основной части урока)	умений выполнять двигательные действия)	задач в единстве
6	Какие задачи решает основная часть урока?	Формирование жизненно необходимых и специальных навыков, развитие физических и волевых качеств	Научить выполнять гимнастические упражнения	Улучшать двигательные способности обучаемых
7	Чем измеряется физическая нагрузка?	Количеством повторений упражнений	Реакцией организма на нагрузку	Объемом выполняемой работы
8	Какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения (пульс уд/мин) является оптимальной?	90-100 уд/мин	100-110 уд/мин	80-90 уд/мин
9	В каком возрасте наиболее успешно развиваются сила, выносливость, скоростная выносливость?	От 15 до 17 лет	От 10 до 14 лет	От 7 до 10 лет
10	Какой метод совершенствования в выполнении упражнений способствует психологической устойчивости?	Метод переменного упражнения	Метод стандартного упражнения	Игровой и соревновательный метод

### ШКАЛА ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Варианты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	4	1	2	3	1	2	1	1	3

### ПРИМЕР ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ

№ вопроса	№ ответа	
1	1	-
2	3	+
3	2	-
4	2	+
5	2	-
6	3	+
7	1	+
8	2	-
9	3	+
10	2	+

Оценка «хорошо»

## Примерные практические задания аттестации

1. Практически сдать строевые упражнения по учебным карточкам.
2. Практически сдать комплекс ОРУ на 16 (32) счета: - без предмета; с предметом.
3. Составить и графически изобразить комплекс ОРУ:
  - на 16 счетов без предмета (обучить партнера и сдать практически);
  - на 32 счета с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч) в группе из 4-х человек.
4. Составить, письменно отразить в конспекте и провести на группе, применяя различные методические приемы (показ, рассказ, показ и рассказ, по разделению):
  - комплекс из 8-ми общеразвивающих упражнений без предмета;
  - комплекс из 8-ми общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч);
  - комплекс из 8-ми общеразвивающих упражнений на вспомогательных снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, упражнения в парах, у опоры, на опоре, в кругу и.т.д.).
5. Составить, письменно отразить в конспекте комплекс круговой тренировки из 5-6 станций и провести на группе, применяя различные методы проведения.
6. Составить и записать по терминологии произвольные упражнения на снарядах и в вольных упражнениях и сдать практически.
7. Разработать, письменно отразить содержание плана-конспекта и провести на группе:
  - по обучению двигательному действию;
  - отдельной части урока гимнастики для учащихся 1 – 11 классов;
  - урока гимнастики в школе для учащихся 1-11 классов.
8. Практически выполнить требования учебных соревнований.
9. Подготовка и судейство учебных соревнований по гимнастике.
10. Выполнение функций судьи, секретаря.

## Задания для проведения учебной практики.

### Задания для проведения учебной практики по теме «Строевые упражнения»

#### **Карточка №1**

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Переход с движения на месте к перервижению (команда «прямо»). Поворот направо в движении. Движение в обход. Остановка группы.

#### **Карточка №2**

Построение в колонну. Движение в обход. Движение противходом, змейкой. Переход с шага на бег. Движение в обход. Движение на месте. Остановка группы.

#### **Карточка №3**

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами (по расчету 9, 6, 3, на месте). Обратное перестроение. Ходьба на месте. Остановка группы.

#### **Карточка №4**

Построение в одну колонну. Движение в обход. Движение по диагонали Движение в обход. Команды «шире шаг», «короче шаг». Строевой шаг. Остановка группы.

#### **Карточка №5**

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

### **Карточка №6**

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины.

### **Карточка №7**

Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Ходьба на месте. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

### **Карточка №8**

Построение в колонну. Ходьба на месте. Поворот кругом в ходьбе на месте (повторить дважды). Движение в обход. Остановка группы. Поворот налево. Размыкание по распоряжению.

### **Карточка №9**

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Размыкание по распоряжению во время движения группы. Обратное перестроение.

### **Карточка №10**

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Остановка группы. Размыкание по строевому уставу. Смыкание. Переместить группу на 3 шага назад.

### **Карточка №11**

Построение в колонну (по диагонали). Движение противоходом. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

### **Карточка №12**

Построение в одну шеренгу. Расчет по три. Перестроение из одной шеренги в три. Поворот направо. Размыкание по распоряжению. Смыкание и перестроение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Остановка группы.

### **Карточка №13**

Повороты в движении направо и налево (повторить дважды). Движение в обход налево. Движение по диагонали. Движение в обход направо. Остановка группы. Поворот налево. Переместить группу на два шага вперед.

### **Карточка №14**

Построение в одну шеренгу (по диагонали). Движение на месте. Повороты направо и налево при движении на месте. Остановка группы. Размыкание по распоряжению.

### **Карточка №15**

Построение в колонну. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка группы.

### **Карточка №16**

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами и обратно. Движение в обход. Движение противоходом, змейкой. Движение в обход. Остановка группы.

### **Карточка №17**

Построение в одну шеренгу. Расчет группы. Сдача рапорта. Ходьба на месте. Повороты направо, налево, кругом в движении на месте. Остановка группы.

### **Карточка №18**

Построение в одну шеренгу. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на месте. Переход с движения на месте к передвижению (команда «прямо»). Движение в обход. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

### **Карточка №19**

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины и обратно.

### **Карточка №20**

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Ходьба на месте. Остановка группы.

**Задание по проведению комплекса общеразвивающих упражнений**

В рамках учебной практики студенту сообщается информационный блок по теме «Общеразвивающие упражнения» (ОРУ). Каждому студенту необходимо создать ряд комплексов ОРУ для проведения различными способами на месте без предметов и с предметами, в движении.

Комплекс ОРУ

№	Частная задача	Средства	Дозировка	МОУ		Графическая запись
				По организации	По обучению	

**Задание по проведению подготовительной части урока**

**ЗАДАНИЕ №1**

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Перестроение с размыканием из одной шеренги в две уступами. Проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета.	Начальные классы	На осанку и координацию

**ЗАДАНИЕ №2**

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги у стенки. Проведение ОРУ на гимнастической стенке.	Средние классы	На осанку, силу и гибкость

**ЗАДАНИЕ №3**

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Перестроение захождением плечом. Проведение ОРУ на гимнастической скамейке.	Средние классы	На силу, гибкость, согласованность

**ЗАДАНИЕ №4**

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Противоходы, «змейка», перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги. Проведение ОРУ в парах.	Средние классы	На согласованность, координацию, ориентировку

### ЗАДАНИЕ №5

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Перестроение поворотом в движении. Проведение ОРУ в сцеплении.	Старшие классы	На согласованность, координацию, ориентировку

### ЗАДАНИЕ №6

№ задания	Содержание	Категория обучаемых	Направленность
1.	Перестроение дроблением и сведением. Проведение ОРУ поточным способом. Перестроение разведением и слиянием.	Старшие классы	На выносливость, внимательность, быстроту

### Задания по проведению фрагментов основной части урока по гимнастике

#### ЗАДАНИЕ №1

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
1	1-й	Обучить основной стойке; группировке и перекатам	Провести игру

#### ЗАДАНИЕ №2

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
2	1-й	Обучить поворотам на месте налево, направо; размыканию на поднятые в стороны руки	Провести игру на внимание

#### ЗАДАНИЕ №3

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
3	2-й	Обучить перестроению из одной шеренги в две шеренги и обратно; кувырку вперед	Провести эстафету

#### ЗАДАНИЕ №4

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
4	2-й	Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по 2; прыжкам в глубину	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №5

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
5	3-й	Обучить ходьбе по диагонали, противоходом, «змейкой»; стойке на лопатках	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №6

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
6	3-й	Обучить шагам галопа в парах; из положения лежа на спине «мост»	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №7

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
7	4-й	Обучить отдаче рапорта учителю; лазанию по канату в 3 приема	Провести эстафету

### ЗАДАНИЕ №8

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
8	4-й	Обучить вальсовому шагу; висам согнувшись, прогнувшись, углом	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №9

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
9	5-й	Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по два; размахиванию изгибами из виса на в/ж и махом вперед перемаху согнув ноги в вис лежа на н/ж	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №10

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
10	5-й	Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением; разведением и слиянием; опорному прыжку: вскок в упор присев на коня (козла) в ширину и соскоку	Провести эстафету

		прогнувшись	
--	--	-------------	--

### ЗАДАНИЕ №11

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
11	6-й	Обучить перестроению с размыканием из одной шеренги в две уступами; подъему переворотом на н/ж толчком одной и махом другой	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №12

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
12	6-й	Обучить размыканию от середины и смыканию; размахиванию на перекладине	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №13

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
13	7-й	Обучить перестроению захождением плечом; стойке на голове и руках с согнутыми ногами	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №14

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
14	7-й	Обучить переходу из шага на месте движению прямо; расхождению вдвоем при встрече (на скамейке, бревне)	Провести эстафету

### ЗАДАНИЕ №15

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
15	8-й	Обучить перестроению поворотом в движении; прыжку согнув ноги через коня в ширину	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №16

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
16	8-й	Обучить переходу с шага на бег и с бега на шаг; «мосту» и повороту кругом в упор стоя на одном колене	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №17

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
17	9-й	Обучить подъему переворотом на высокой перекладине	Провести круговую



			тренировку
--	--	--	------------

### ЗАДАНИЕ №18

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
18	9-й	Обучить вису прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и перевороту в упор на н/ж	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №19

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
19	10-й	Обучить кувырку вперед из седа ноги врозь на брусьях	Провести игру

### ЗАДАНИЕ №20

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
20	10-й	Обучить подъему махом назад из упора на предплечьях	Провести эстафету

### ЗАДАНИЕ №21

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
21	11-й	Провести тренировку в выполнении комбинации 1-го уровня сложности на бревне	Провести круговую тренировку

### ЗАДАНИЕ №22

№ задания	Классы	Содержание	Дополнение
22	11-й	Провести тренировку в выполнении комбинации №1 на перекладине	Провести игру

#### **Составление комбинаций на гимнастических снарядах**

1. Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика).
2. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
3. Составить учебные комбинации на гимнастических снарядах:

#### **Требования к составлению комбинаций**

Снаряды	Специальные требования к составлению комбинаций
<b>Мужчины</b>	
Брусья	2 различных подъема, элемент с движением одной ногой, статический элемент, не менее 6 элементов.
Перекладина	2 различных подъема, оборот, элемент с отпусанием одной или двух рук, не менее 6 элементов.
Вольные упражнения	Не менее 3-х акробатических элементов (не считая простых кувырков), равновесие, на 32 счета (4 восьмерки).

Женщины	
Бревно	Связка прыжков или шагов, равновесие, не менее 2-х дорожек.
Брусья (разной высоты)	1 подъем, элемент с отпусанием двух рук, элемент с движением одной ногой, не менее 6 элементов.
Брусья (низкие)	1 подъем, элемент с движением одной ногой, не менее 6 элементов.
Перекладина (низкая)	1 подъем, элемент с движением одной ногой, элемент с поворотом на 180°, не менее 6 элементов.
Вольные упражнения	Не менее 3-х акробатических элементов (не считая простых кувырков), равновесие, на 32 счета (4 восьмерки).

При написании работы необходимо учитывать:

Карточка разрабатывается самостоятельно студентами:

- комбинация должна быть составлена по правилам гимнастической терминологии и записана в форме текстовой построчной записи;

- каждый элемент комбинации должен быть оценен в баллах (общая сумма 10 баллов).

1. Комбинация должна быть записана в форме текстовой построчной записи.

Пример: Брусья (юноши).

И.П. - упор на руках

1 – из размахивания подъем махом назад - 3.0

2 – махом вперед упор углом (держать) - 1.5

3 – силой согнувшись стойка на плечах - 1.5

4 – кувырок вперед в сед ноги врозь - 1.0

5 – перемах внутрь, махом назад перемах правой касаясь - 1.0

6 – махом назад соскок с поворотом на 180° - 2.0

10.0 б

Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала по разделу «Гимнастика»

Содержание работы:

1. Урок гимнастики в школе (основные задачи урока, общие требования к уроку, структура урока, организация урока и способы управления занимающимися).

2. Разработать документы планирования (тематизированную программу, план-график, рабочий план, конспект урока) по разделу «Гимнастика с элементами акробатики».

Требования к оформлению работы:

1. Оформление работы производится в отдельной тетради в письменном варианте или в печатном варианте на листах формата А4.

2. Титульный лист оформляется в соответствии с образцом.

3. Ответ на первый вопрос носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему.

3. Вторая часть работы предполагает разработку следующих документов планирования:

а) Тематизированная программа разрабатывается на основе комплексных программ по физическому воспитанию для общеобразовательных школ Матвеева А.П. или Ляха В.И.

б) План-график представляет собой распределение средств, представленных в тематизированной программе, во времени (на то количество уроков, которое предполагается федеральной программой по физическому воспитанию)

в) Рабочий план предполагает определение учебных задач и средств для их решения. Необходимо составить рабочий план на три последовательных урока (к примеру, с первого по третий или с четвертого по шестой и т.п.).

г) Конспект урока представляет собой детализированный план предстоящей деятельности. Необходимо разработать один конспект урока, из представленных в рабочем плане.

Оформление документов планирования должно соответствовать требованиям, представленным в лекционном материале третьего курса.

Выбор класса, для которого разрабатываются документы планирования, производится путём соответствия порядкового номера студента в журнале посещаемости и класса в приложении №6. После 9 определение классов начинается сначала (10-ый получает класс №1, 11-ый №2 и т.д.).

**Тематизации подлежат:**

**1. Теория.**

**2. Строевые упражнения.**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**4. Вольные упражнения.**

**5. Упражнения на снарядах.**

**6. Акробатика.**

**7. Прыжки.**

**8. Игры, эстафеты, полосы препятствий.**

**9. Прикладные упражнения.**

10. Танцевальные упражнения.

ТЕМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № \_\_ КЛАССА  
ТЕОРИЯ.

Т 1/1 – Правила поведения в спортзале. Предупреждение травматизма.

Т 2/1 – Значение утренней гимнастики. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Т 3/1 – Правила составления комплекса УГ

-----  
Итого: 3 темы на 3 уроках.

Условные обозначения:

Т 2/1, где Т – тема занятия, 2 – порядковый номер урока, на котором рассматривается данная тема, 1 – количество уроков, предполагаемых на рассмотрение данной темы.

ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО  
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № \_\_ КЛАССА

№	Средства	к/у	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теория	3												
2	Строевые упр	9												
3	ОРУ	10												
4	Прикладные упр	7												
5	Оп. прыжок	5												
6	Акробатика	6												
7	Брусья	7												
8	Перекладина	6												
9	Полоса преп.	6												
10	Игры-эстафеты	6												

Условные обозначения:

к/у – количество уроков

Примечание:

1. План-график должен соответствовать тематизированной программе.
2. Распределение средств по урокам и определение количества уроков на их освоение носит индивидуальный характер.

### КОНСПЕКТ УРОКА № 3 ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № КЛАССА

Частная задача	Средства	Доз-ка	Методические приемы	
			по организации	по обучению

#### **Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы:**

1. Дать анализ способов организации учащихся относительно отдельных частей урока.
2. Конкретизация задач обучения в зависимости от этапа формирования двигательного навыка.
3. Классификация типичных ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
4. Педагогический контроль и анализ урока.
5. Хронометраж урока
6. Планирование учебного материала по гимнастике для 1-4 классов.
7. Планирование учебного материала по гимнастике для 5-9 классов.
8. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи
9. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное
10. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления
11. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет.
12. Учет успеваемости учащихся на занятиях по гимнастике.
13. Методика судейства в гимнастике.
14. Классификация ошибок и шкала сбавок при судействе в гимнастике.
15. Особенности проведения уроков гимнастики под музыкальное сопровождение.
16. Характеристика групп хореографии как средства гимнастической направленности.
17. Технический регламент проведения соревнований по гимнастике.
18. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
19. Особенности техники и методики обучения вращательным упражнениям в гимнастике.
20. Характеристика правил соревнований по гимнастике.
21. Характеристика выступлений российских акробатов на Чемпионатах мира и особенности правил соревнований по акробатике.
22. Судейство массовых соревнований по гимнастике.
23. Нетрадиционные виды гимнастики

Приложение 2

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекционные занятия;

– практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, изучаются правила соревнований, построение, содержание и планирование учебно-воспитательного процесса, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов касающихся укрепления здоровья, повышения работоспособности, создания основ здорового образа жизни, развиваются навыки владения спортивной техникой и методикой обучения гимнастическим упражнениям, формируются навыки выполнения гимнастического многоборья. Проводятся контрольные испытания для определения тренированности и овладение техникой гимнастического многоборья. При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- выполнить письменно домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы;
- выполнить самостоятельную работу по заданной теме.

Подготовиться к проведению учебной практики, части урока/урока в целом.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

В ходе изучения практического и лекционного раздела дисциплины студент, систематически посещая учебные занятия, должен стремиться повысить уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобрести личный опыт направленного использования средств гимнастики. На учебных занятиях, под наблюдением преподавателя, студент должен освоить практические навыки самоконтроля за функциональным состоянием, выполнять тематические задания. Получив от преподавателя индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию различных двигательных действий, технических приемов, способов их выполнения, студент должен стремиться освоить их.

От студентов требуется выполнять обязательные виды физических упражнений, а также выполнение контрольных нормативов и техники гимнастических упражнений, судейство соревнований и в соответствии с календарным планом дисциплины сдать на оценку не ниже «удовлетворительно» контрольные упражнения (тесты).

В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Студент должен готовиться к предстоящим занятиям по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. А также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

