Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура.

(очная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура», а также ряда дисциплин учебного плана, изучаемых и изученных обучающимися в 1–4 семестрах: История физической культуры и спорта, Психология, Педагогика, Физическая культура и спорт, Теория и методика физического воспитания, Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Физиология физкультурно-спортивной деятельности, Гигиена физического воспитания и спорта

Результаты изучения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» являются основой для изучения дисциплин: Теория и методика физического воспитания, Методика преподавания предмета "Физическая культура", Организация и проведение соревнований, Основы детско-юношеского спорта, – и прохождения практик: Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков в области физической культуры, Педагогическая практика по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащение студентов двигательным опытом в области гимнастики, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками учителя физической культуры для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	ОР-1 - влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья, на развитие физических и координационных качеств, а также средства и методы их развития гимнастике; ОР -2 методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся различными видами гимнастики	ОР-3 выполнять упражнения различных видов гимнастики и организовывать в комплексы эти средства с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма, грамотно используя при их проведении гимнастическую терминологию	
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	ОР-4 роль и место предметной области «Гимнастика»		

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	предмета «Физическая культура», ее структуру, состав и дидактические единицы, методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике ОР-5 основы рациональной техники различных гимнастических упражнений, а также средства и методы обучения ей, причины ошибок и методические приёмы их устранения, приёмы оказания страховки и помощи при выполнении различных гимнастических упражнений	ОР-6 отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, оценивать эффективность	

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные		занятий гимнастикой	ОР-7 навыками организации и проведения различных форм учебных занятий по гимнастике с учетом обеспечения безопасности выполнения гимнастических упражнений (на основе владения приёмами оказания страховки и помощи), применяя различные методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина «**Гимнастика с методикой преподавания**» читается в 1-4 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 ЗЕ.

Номер семестра	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	Контрольные	Форма промежуточной аттестации
	Трудоемк.							
	Зач. ед.	Часы						
1	2	72	-	-	32	40		зачет
2	3	108	-	-	48	33	27	экзамен
3	3	108			48	33	27	экзамен
4	2	72	-	-	32	40		зачет
Итого:	10	360	-	-	160	146	54	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием

отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр				
Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания				
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)			**4**	**10**
Тема 1.2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта			**8**	**10**
Тема 1.3. Гимнастическая терминология			**16**	**10**
Тема 1.4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики			**4**	**10**
Итого по 1 семестру			**32**	**40**
2 семестр				
Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям				
Тема 2.1. Строевые упражнения			**4**	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения			**6**	**2**
Тема 2.3. Прикладные упражнения			**2**	**2**
Тема 2.4. Упражнения художественной гимнастики с предметами и без			**2**	**2**
Тема 2.5. Акробатические упражнения			**10**	**9**
Тема 2.6. Вольные упражнения			**6**	**4**
Тема 2.7. Опорные прыжки			**6**	**4**
Тема 2.8. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)			**12**	**10**
Итого по 2 семестру			**48**	**33**
3 семестр				
Раздел 3. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания				
Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений			**20**	**9**
Тема 3.2. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)			**8**	**6**

Тема 3.3. Урочные формы занятий гимнастикой			**10**	**6**
Тема 3.4. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления			**4**	**6**
Тема 3.5. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта.			**6**	**6**
Итого по 3 семестру			**48**	**33**
4 семестр				
Раздел 4. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания				
Тема 4.1. Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика, с использованием специального оборудования и др.)			**8**	**16**
Тема 4.2. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики			**20**	**16**
Тема 4.3. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики			**4**	**8**
Итого по 4 семестру			**32**	**40**
Всего по дисциплине:			**160**	**146**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (1 семестр)

Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)

Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Тема 1.2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта

Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Гимнастическая терминология

Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики. Практическое использование терминологии при выполнении строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений.

Тема 1.4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Обучение приёмам страховки и помощи - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.

Краткое содержание курса (2 семестр)

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.); передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные орентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения с использованием терминологии.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения с использованием терминологии и методических указаний.

Тема 2.3. Прикладные упражнения.

Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Тема 2.4. Упражнения художественной гимнастики с предметами и без

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнений без предмета (разновидности шагов и бега, «волны»и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой). Практика выполнения упражнений и их

проведения с использованием терминологии и методических указаний. Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

Тема 2.5. Акробатические упражнения.

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений.

Тема 2.6. Вольные упражнения

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений.

Тема 2.7. Опорные прыжки

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки: ноги врозь и согнув ноги, боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки, прыжки в глубину. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений.

Тема 2.8. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.

Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике, с обеспечением страховки и помощи, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений, методические указания.

Краткое содержание курса (3 семестр)

Раздел 3. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания

Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.

Тема 3.2. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)

Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения

гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базова) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательно-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Тема 3.3. Урочные формы занятий гимнастикой

Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.

Тема 3.4. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления

Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Тема 3.5. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта

Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения.

Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.

Краткое содержание курса (4 семестр)

Раздел 4. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания

Тема 4.1. Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика, с использованием специального оборудования и др.)

Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов. Методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Применение средств оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания. Гигиеническая гимнастика и ее разновидности (утренняя, вечерняя, в режиме трудового (производственная гимнастика) и учебного дня). Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. Программы базовой (классической) и танцевальной аэробики, программы силовой направленности, на основе популярных восточных учений, оздоровительно-коррекционные

программы, на основе единоборств, аква-аэробика, виды с использованием специального оборудования (кардио- и силовые тренажеры; степ-платформы; фитболы; бодибары и грифы для памп-аэробики; слайдеры; эспандеры, резиновые амортизаторы и эластичные ленты; Core-платформы; BOSU; TRX-петли; батуты для джампинга и т.д.).

Тема 4.2. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики

Классификация основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности: основные базовые аэробные движения ногами и руками и их разновидности, стилизованные танцевальные шаги. Упражнения для развития силы (статические и стато-динамические), координации, выносливости. Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Дыхательные упражнения. Релаксационные упражнения. Техника выполнения упражнений. Практика их выполнения.

Комплексная направленность упражнений оздоровительной гимнастики на развитие физических и двигательно-координационных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также освоение новых двигательных действий.

Структура занятия оздоровительной направленности, урочная форма. Цели и задачи каждой структурной единицы, их соотношение в целостной структуре занятия. Классификация основных двигательных действий различных частей занятия. Особенности методики подбора упражнений, правила составления комплексов аэробных и силовых упражнений. Конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия (блоковая хореография, метод фристайл, метод усложнения).

Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительных видов гимнастики. Подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером упражнений и их комбинаций. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств оздоровительной гимнастики в общеобразовательных организациях.

Тема 4.3. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики

Нагрузка: объем, интенсивность, величина. Оздоровительный эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона. Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия оздоровительной гимнастикой; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). В процессе обучения предусмотрены

следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

1) работа с конспектами аудиторных лабораторных занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;
2) написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;
3) подготовка учебных докладов и творческих работ;
4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материала аудиторных лабораторных занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;
5) подготовка к лабораторным занятиям;
6) изучение обязательной и дополнительной литературы;
7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
8) выполнение контрольных работ;
9) подготовка группового отчета или презентации;
10) практическое освоение основных средств гимнастики.

Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Перечень вопросов, предлагаемых студентам для самостоятельного изучения

№	Наименование разделов	Содержание работы - примерные вопросы
1	**Гимнастика как средство физического воспитания**	1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания». 2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. 3. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. 4. Спортивные виды гимнастики. 5. Зарождение гимнастики и закономерности ее развития, возможные пути дальнейшего развития гимнастики. 6. Возникновение национальных систем гимнастики. 7. Развитие гимнастики в России. 8. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических, художественной других спортивных видов гимнастики. 9. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль.
2	**Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям**	1. Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, методические указания. 2. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений, составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в

		колоннах и шеренгах, в кругу, правила подбора упражнений. 3. Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным прикладным упражнениям. 4. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнений без предмета и с предметами. 5. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения. 6. Характеристика упражнений на снарядах. 7. Характеристика и классификация опорных прыжков: техника и методика обучения прыжкам. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. 8. Характеристика и содержание вольных упражнений.
3	**Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания**	1. Теоретические и методологические основы обучения: знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. 2. Общие методические положения урока гимнастики в школе. Виды уроков, плотность урока. Организация урока, подготовка к нему учителя и учеников, инвентаря и оборудования. Требования к местам проведения занятий. 3. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. 4. Характеристика и содержание раздела гимнастики в комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям и соревнованиям по гимнастике. Организация и методика подготовки массовых гимнастических выступлений и соревнованиям по гимнастике. 6. Система соревнований: иерархия и классификация соревнований, их место в спортивно-педагогическом процессе 7. Правила соревнований по гимнастическим видам спорта.
4	**Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания**	1. Методические особенности различных видов оздоровительной гимнастики. 2. Классификация и терминология основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности. 3. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях. 4. Составление комплексов на основе средств оздоровительной гимнастики с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма 5. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная

самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка практических заданий (разработки комплексов различных гимнастических упражнений, их практическое выполнение и проведение фронтальным и групповым способами);
- подготовка индивидуальных творческих заданий (разработка методики обучения различным гимнастическим упражнениям, план-конспектов уроков и их проведение, составление соревновательных комбинаций и участие в соревнованиях по спортивным видам гимнастики).

Темы рефератов (1 семестр)

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Гимнастика на Олимпийских играх.
3. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
4. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
5. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
6. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
7. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики.
8. Классификация видов гимнастики, основные средства.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Классификация спортивных видов гимнастики.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Великие гимнасты России и мира
15. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Требованиями ФГОС ОО к организации преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания.

Темы рефератов (2 семестр)

1. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
2. Строевые упражнения, их характеристика и классификация.
3. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
4. Акробатика в школьной программе.
5. Прикладные упражнения, их характеристика и классификация.
6. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики в физическом воспитании школьников.
7. Терминологическое сопровождение акробатических упражнений.
8. Упражнения парной и групповой акробатики, возможности их спользования в учебном процессе школьников.
9. Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях.
10. Техника выполнения упражнений на разновысоких брусьях.
11. Терминологическое сопровождение упражнений на снарядах.
12. Техника выполнения опорных прыжков.
13. Техника выполнения упражнений на бревне.
14. Техника выполнения упражнений на перекладине.
15. Характеристика упражнений на кольцах и коне с ручками.

Темы рефератов (3 семестр)

1. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Техническая подготовка в гимнастике.
3. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
4. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических

упражнений.
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
7. Методика исправления ошибок в гимнастике.
8. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
9. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
10. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
11. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
12. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в школе.
13. Педагогический анализ урока гимнастики.
14. Анализ примерных рабочих программы по физической культуре (на примере одной)
15. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Темы рефератов (4 семестр)

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
3. Оздоровительный эффект физической тренировки.
4. Развитие кондиционных и координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
5. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
6. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
7. Особенности проведения занятий по оздоровительной гимнастике с и без оборудования.
8. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
9. Художественно-эстетическая ценность гимнастики, воспитательный потенциал оздоровительной гимнастики.
10. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
11. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
12. Групповая и персональная тренировка.
13. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
14. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
15. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Темы для практических заданий (1, 2 семестр)

1. Подготовка карточек с терминами строевых упражнений.
2. Подготовка карточек с терминами общеразвивающих упражнений по основным положениям тела.
3. Подготовка карточек с терминами общеразвивающих упражнений основных положений и движений рук.
4. Подготовка карточек с терминами общеразвивающих упражнений основных положений и движений ног.
5. Подготовка карточек тестовыми заданиями по истории развития гимнастики.

6. Подготовка карточек с вопросами про гимнастические виды спорта и правила соревнований.
7. Составление комплекса гимнастических упражнений, используя различные и.п.
8. Подготовка проведения и проведение ОРУ из различных и.п.
9. Подготовка карточек с методикой обучения строевым упражнениям.
10. Подготовка проведения и проведение строевых упражнений.
11. Подготовка карточек с прикладными упражнениями разных видов.
12. Проведение прикладных упражнений с учащимися.
13. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений.
14. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.
15. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
16. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.
17. Подготовка к выполнению и выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
18. Самостоятельное выполнение зачётных комбинаций вольных упражнений и упражнений на снарядах (3 разряд).
19. Подготовка и выполнение упражнений парной акробатики.
20. Оформление тетради по гимнастике.

Темы для практических заданий (3 семестр)

1. Проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
2. Анализ качества выполнения гимнастического элемента школьной программы сокурсника, анализ ошибок и рекомендации к их исправлению.
3. Педагогический анализ урока гимнастики и его письменное оформление.
4. Подготовка к выполнению и выполнение хронометрирования и пульсометрии урока по гимнастике.
5. Составление комбинации для школьников из элементов школьной программы.
6. Составление массового номера для школьников из элементов гимнастики школьной программы.
7. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
8. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
9. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
10. Написание сценария торжественного окрытия/закрытия соревнований.
11. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.
12. Оформление тетради по гимнастике.

Темы для практических заданий (4 семестр)

1. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
2. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).
3. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, BOSU и т.д.)
4. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
5. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
6. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.

7. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.
8. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.
9. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
10. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Тематика индивидуальных творческих заданий (задания для контрольной работы 1-4 семестр):

1. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов гимнастики.
2. Разработать комплексы гимнастических упражнений различной направленности для занятий с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя)
3. Выполнение зачётных комбинаций по парной акробатике на учебных соревнованиях (3 разряд).
4. Выполнение зачётных комбинаций на снарядах (3 разряд) на учебных соревнованиях.
5. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
6. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.
7. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
8. Составление план-конспекта части урока гимнастики по заданию преподавателя.
9. Подготовка проведения и проведение части урока по заданию преподавателя.
10. Составление план-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.
11. Подготовка проведения и проведение урока гимнастики.
12. Организация и проведение соревнований по одному из видов спорта любого уровня
13. Разработать тесты по правилам соревнований для проведения аттестационного судейского семинара по избранному виду спорта.
14. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях гимнастикой.
15. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
16. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
17. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
18. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
19. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
20. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54с.ISBN 978-5-86045-717-1.

2. Ключникова С.Н. Шейпинг: развитие пластичности / С.Н. Ключникова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко. Ульяновск, 2010. 123 с. - ISBN 978-5-86045-376-0.

3. Костюнина Л.И. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография / Л.И. Костюнина, С.Н. Ключникова, Л.Д. Назаренко. М. : Флинта : Наука, 2010. 114 с. ISBN 978-5-9765-0997-9 (Флинта).

4. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие /Н.А.Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина,Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016.138 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата ОС-2 Отчет о выполнении/выполнение практического задания ОС-3 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания	ОР-1 **Знать** влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья, на развитие физических и координационных качеств, а также средства и методы их развития гимнастике; ОР -2 **Знать** методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся различными видами гимнастики ОР-3 **Уметь** выполнять упражнения различных видов гимнастики и организовывать в комплексы эти средства с учетом их воздействия на
	Оценочные средства для промежуточной аттестации экзамен ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования	

		функциональные и двигательные возможности организма, грамотно используя при их проведении гимнастическую терминологию ОР-4 **Знать** роль и место предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура», ее структуру, состав и дидактические единицы, методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике ОР-5 **Знать** основы рациональной техники различных гимнастических упражнений, а также средства и методы обучения ей, причины ошибок и методические приёмы их устранения, приёмы оказания страховки и помощи при выполнении различных гимнастических упражнений ОР-6 **Уметь** отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, оценивать эффективность занятий гимнастикой ОР-7 **Владеть** навыками организации и проведения различных форм учебных занятий по гимнастике с учетом обеспечения безопасности выполнения гимнастических упражнений (на основе владения приёмами оказания страховки и помощи), применяя различные методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Примерные вопросы к зачету

1 семестр

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО
3. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
4. Исторический обзор гимнастики Средних веков и эпохи Возрождения.
5. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
6. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
7. История развития гимнастики в дореволюционной России.
8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики. Гимнастика на Олимпийских играх.
9. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
10. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
11. Правила образования специальных терминов в гимнастике, обозначение основных статических гимнастических положений.
12. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
13. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
14. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
15. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
16. Определение понятия «упоры» в ОРУ – характеристика, термины, описание выполнения.
17. Наклоны – характеристика, термины, описание выполнения.
18. «Положения лежа» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
19. Положения рук и ног и движения ими в ОРУ.
20. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
21. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
22. Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой.
23. Причины травматизма и способы его предупреждения.
24. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы.
25. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
26. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.
27. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
28. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.

29. Врачебный контроль и самоконтроль.
30. Профилактические и восстановительные мероприятия травматизма.

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Примерные вопросы к зачету

4 семестр

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительная гимнастика и ее место в системе физического воспитания. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
4. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
5. Оздоровительный эффект физической тренировки.
6. Атлетическая гимнастика в практике занятий со старшими школьниками.
7. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
8. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
9. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
10. Техника безопасности занятий оздоровительными видами гимнастики, факторы ее обеспечивающие. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
11. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
12. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств танцевальной аэробики.
13. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием комплексов упражнений на основе восточных систем (хатха-йога, ушу)
14. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств стретчинга.
15. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием комплексов упражнений коррегирующей направленности (пилатесом, калланетикой, шейпингом и др), их оздоровительно-развивающий эффект.
16. Оздоровительная гимнастика с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.): виды и методические особенности проведения занятий.
17. Особенности занятий вечерней гимнастикой.
18. Особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой.
19. Особенности методики проведения занятий с использованием упражнений.
20. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
21. Особенности проведения физкультурной паузы.
22. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности.
23. Причины и способы предупреждения травматизма при занятиях упражнениями оздоровительной гимнастики.
24. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств силовыех видов оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг, кроссфит, интервальная тренировка и др)
25. Содержание занятий и специфика гимнастики в режиме учебного дня школьников.

26. Содержание занятий и специфика производственной гимнастики.
27. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
28. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
29. Правила составления комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.
30. Урочные формы занятий оздоровительной гимнастикой. Общие методические положения. Подготовительная, основная и заключительная части занятия оздоровительной гимнастикой.

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену
2 семестр

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Характеристика основных средств гимнастики, методы их использования на занятиях гимнастикой.
3. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО
4. История развития гимнастики в древнем мире и Средневековье.
5. История развития гимнастики в эпоху Возрождения и в Новое время.
6. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
7. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская)
8. История развития гимнастики в дореволюционной России
9. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
10. Правила образования специальных терминов в гимнастике, обозначение основных статических гимнастических положений.
11. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация
12. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений.
13. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
14. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
15. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
16. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
17. Музыкальное сопровождение при проведении ОРУ.
18. Методика составления и разучивания комплексов ОРУ, дозировка и организационно-методические указания. Методика исправления ошибок при выполнении ОРУ.
19. Характеристика способов проведения ОРУ: проходного, поточного, раздельного.
20. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
21. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики. Терминология строевых упражнений.
22. Организационно-методические указания при проведении строевых и ОРУ. Строевые команды и распоряжения при проведении урока гимнастики в школе.
23. Характеристика средств формирования рациональной осанки.
24. Формирование гимнастического стиля средствами ОРУ и строевых упражнений.

25. Формирование гимнастического стиля при выполнении акробатических упражнений и упражнений снарядовой гимнастики.
26. Характеристика прикладных упражнений в школьной программе.
27. Классификация прикладных упражнений, их функции и возможности для развития функциональных и двигательных возможностей занимающихся.
28. Упражнения художественной гимнастики: характеристика и назначение.
29. Упражнения ритмической гимнастики в физическом воспитании школьников.
30. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений.
31. Акробатика в школьной программе. Статические и динамические акробатические упражнения.
32. Помощь и страховка на уроке гимнастики. Основные требования к страхующему.
33. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
34. Упражнения мужского и женского гимнастического многоборья в школьной программе. Правила записи упражнений на снарядах.
35. Терминология упражнений на снарядах гимнастического многоборья (висы и упоры, махи и перемахи, подъемы и спады, соскоки).
36. Основы техники выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь.
37. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки.
38. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений. Правила выполнения вольных упражнений юношам и девушками.
39. Основы техники выполнения акробатических статических упражнений (акробатические стойки, мосты, шпагаты, равновесия). Страховка и помощь.
40. Основы техники выполнения акробатических динамических упражнений (группировка, перекаты, кувырки, перевороты). Страховка и помощь.
41. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на параллельных брусьях. Страховка и помощь.
42. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: на перекладине. Страховка и помощь.
43. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях. Страховка и помощь.
44. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: на бревне. Страховка и помощь.
45. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену
3 семестр

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Техническая подготовка в гимнастике.
2. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
3. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
4. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
5. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.
6. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
7. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

8. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.
9. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
10. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастическим упражнениям.
11. Методика разучивания прикладных упражнений, дозировка и организационно-методические указания.
12. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании (гимнастическая скамейка, канат).
13. Основы обучения прикладным упражнениям: метания и переноска грузов.
14. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырки)
15. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
16. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
17. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
18. Обучение основам акробатических упражнений по школьной программе.
19. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на параллельных брусьях и перекладине.
20. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на разновысоких брусьях и бревне.
21. Основы техники гимнастических упражнений. Отталкивание и приземление в гимнастических элементах.
22. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: опорные прыжки.
23. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Организация учебного труда на уроке.
24. Оформление, постановка задач, подбор средств и методов для проведения подготовительной части урока гимнастики.
25. Организационно-методические указания при проведения подготовительной части урока.
26. Характеристика урока гимнастики в школе. Общие требования к уроку. Виды уроков гимнастики.
27. Основные задачи урока: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
28. Характеристика частей урока гимнастики, разработка задач и контрольных упражнений для урока.
29. Характеристика подготовительной части урока. Задача, содержание и организационно-методические указания.
30. Организационно-методические условия проведения подготовительной части урока.
31. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части урока.
32. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
33. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
34. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для младшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
35. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для старшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
36. Характеристика конспекта урока по гимнастике для учащихся старших классов.
37. Методика разработки конспекта урока по гимнастике.
38. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
39. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
40. Массовые гимнастические выступления и соревнования по гимнастике. Требования к организации и проведению гимнастических праздников.

41. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
42. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
43. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
44. Этапы подготовительной работы к соревнованиям по гимнастике.
45. Спортивная база проведения и материально-техническое обеспечение соревнований по гимнастическим видам спорта.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
1, 4 семестры	Разбалловка по видам работ	16х 1=16 баллов	152 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	16 баллов max	152 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 и 4 семестров

	2 ЗЕ
«зачтено»	Более 100
«не зачтено»	100 и менее

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
2, 3 семестры	Разбалловка по видам работ	24х 1=24 баллов	212 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	24 баллов max	212 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 2 и 3 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к **лабораторным занятиям**.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить практические задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития, каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий (1 семестр)

Лабораторные работы № 1-2. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).

Цель работы: ознакомиться с основными задачами курса, с понятиями и функциями гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, с классификацией видов гимнастики и изучить ее основные направления: образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить основные научно-методические понятия гимнастики.
3. Вспомнить практические навыки по гимнастике, освоенные в общеобразовательной школе.

Содержание работы: Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания, ее методические особенности. Классификация видов гимнастики. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Форма представления отчета: устный опрос по основным вопросам темы, практическое выполнение гимнастических упражнений, освоенных в общеобразовательной школе.

Лабораторные работы № 3-6. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта**.**

Цель работы: изучить основные вехи развития гимнастики в мире и России,

ознакомиться с современными гимнастическими видами спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить упражнения гимнастики, освоенные в общеобразовательной школе.

Содержание работы: Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития

Форма представления отчета: устный опрос по основным вопросам темы, рефераты и их публичная защита с демонстрацией сопровождающей презентации, практическое выполнение гимнастических упражнений, освоенных в общеобразовательной школе.

Лабораторные работы №7-14. **Гимнастическая терминология**.

Цель работы: изучить и овладеть правилами гимнастической терминологии, терминами общеразвивающих, акробатических, вольных и снарядовых упражнений, правилами их записи.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины общеразвивающих, акробатических, вольных и снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).

Форма представления отчета: Знание терминологии в устном и в письменном виде, практическое использование терминологии при выполнении строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений.

Лабораторная работа № 15-16. **Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики**

Цель работы: изучить причины травматизма и овладеть приемами страховки, помощи и самостраховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки при выполнении различных гимнастических упражнений.

Содержание работы: Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение страховки, помощи и самостраховки как меры предупреждения травматизма, подготовка места проведения занятия.

Планы лабораторных занятий (2 семестр)

Лабораторные работы № 1-2. **Строевые упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть строевыми упражнениями, построениями и

перестроениями, передвижениями, размыканиями и смыканиями.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить команды строевых упражнений.

Содержание работы: Выполнение команд и построений, поворотов на месте и в движении, перестроений из одной шеренги в две, три и обратно, перестроения уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо)

Форма представления отчета:

Назначение и особенности, основные группы строевых упражнений; практическое выполнение и проведение с методическими указаниями

***Лабораторные работы № 3-5.* Общеразвивающие упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть терминологией ОРУ, правилами и способами их проведения, составления комплексов ОРУ.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины общеразвивающих упражнений, на практике выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки.

Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым студентом) – практика.

Форма представления отчета: Комплексы ОРУ с предметами и без; практическое выполнение и проведение с методическими указаниями различными способами

***Лабораторная работа № 6.* Прикладные упражнения.**

Цель работы: изучить виды и овладеть техникой основных видов прикладных упражнений.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины прикладных упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практика выполнения и проведения прикладных упражнений с методическими указаниями различными способами

***Лабораторная работа № 7.* Упражнения художественной гимнастики с предметами и без.**

Цель работы: изучить виды и овладеть техникой основных упражнений художественной гимнастики с предметами и без.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить термины упражнений художественной гимнастики и ОРУ с предметами, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Упражнений без предмета (разновидности шагов и бега, «волны»и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, а также при наличии – булавами, лентой). Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

Форма представления отчета:
Практика выполнения различных упражнений и их проведения с использованием терминологии и методических указаний, под музыкальное сопровождение.

***Лабораторные работы № 8-12*. Акробатические упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть техникой акробатических упражнений, методикой обучения им, оказания помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины акробатических упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Техника акробатических упражнений. Парно-групповые акробатические упражнения. Пирамиды. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:
Практическое выполнение и проведение акробатических упражнений с методическими указаниями, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений. Оказание страховки и помощи.

***Лабораторные работы № 13-15.* Вольные упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения элементов трудности и хореографии вольных упражнений и методикой обучения им, составления композиции из элементов школьной программы, оказания помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины вольных, научиться выполнять соответствующие им движения. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы: Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Форма представления отчета: Практическое выполнение вольных упражнений, анализ технических и эстетических ошибок при выполнении вольных упражнений

***Лабораторные работы № 16-18.* Опорные прыжки.**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения опорных прыжков школьной программы, практическим оказанием помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения.

Содержание работы: Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки: ноги врозь и согнув ноги, боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки, прыжки в глубину. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину –

юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Форма представления отчета:

Практическое выполнение гимнастических опорных прыжков, анализ технических и эстетических ошибок при их выполнении, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений.

Лабораторные работы № 19-24. **Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно).**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах школьной программы, практическим оказанием помощи и страховки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины снарядовых упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы: Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.

Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике, с обеспечением страховки и помощи, терминологическое сопровождение выполняемых упражнений, методические указания.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение гимнастических упражнений, анализ технических и эстетических ошибок при выполнении упражнений на снарядах, оказание страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.

Планы лабораторных занятий (3 семестр)

Лабораторные работы № 1-10. **Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений**

Цель работы: изучить теорию и овладеть методикой обучения гимнастическим упражнениям.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить акробатические и снарядовые упражнения, способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы: Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки,

помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.

Форма представления отчета: Разработка план-схемы обучения гимнастическим элементам в письменном виде (печатном/электронном), составление мультимедийной презентации, практическое проведение обучения с методическими указаниями, обеспечением грамотной страховки и помощи.

Лабораторные работы № 11-14. **Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.**

Цель работы: изучить методику проведения урока гимнастики в младших, средних и старших классах, правила подбора средств и методов на основе задач урока

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Проработать материал об использовании современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности.

Содержание работы: «Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базова) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Форма представления отчета:

Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательно-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Разработка план-конспекта частей урока, учебная практика студентов в проведении части урока с использованием разработанных комплексов упражнений (по заданию преподавателя), в том числе с использованием современных технологий.

Лабораторные работы № 15-19. **Урочные формы занятий гимнастикой.**

Цель работы: изучить общие методические положения урока гимнастики в школе, правила подбора средств и методов на основе задач урока.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить, как формулируются задачи урока, подбираются средства и методы обучения, дозируется нагрузка, проводятся пульсометрия и хронометраж, основы техники гимнастических упражнений.

Содержание работы: Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть урока. Особенности школьного урока физической культуры. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.

Форма представления отчета:

Разработка план-конспекта частей урока, целого урока в письменном виде, учебная практика студентов в проведении части урока(по заданию преподавателя), урока целиком, в том числе с учетом особенностей возрастного развития личности (для определенной ступени образования).

Лабораторные работы № 20-21. **Внеурочные формы занятий гимнастикой и**

массовые гимнастические выступления

Цель работы: изучить виды внеурочных форм физического воспитания в режиме учебного и продлённого дня, требования к массовым гимнастическим выступлениям, овладеть методикой подготовки к ним и проведения.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Изучить общие требования к организации внеурочных форм физического воспитания, к массовым гимнастическим выступлениям, к их организации и проведению.

Содержание работы: Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Форма представления отчета: групповые творческие задания по составлению массового гимнастического выступления, разработка конспекта-сценария внеурочного физкультурно-оздоровительные мероприятия, проведение его фрагмента.

Лабораторные работы № 22-24. **Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта**

Цель работы: изучить основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта, овладеть методикой подготовки к ним и проведения.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Изучить правила соревнований по гимнастике и требования к их организации и проведению.

Содержание работы: Понятие и основные функции соревнований по гимнастическим видам спорта, виды спортивных соревнований и способы их проведения. Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений.

Форма представления отчета: участие в соревнованиях по гимнастике в качестве участника/организатора.

Планы лабораторных занятий (4 семестр)

Лабораторные работы № 1-4. **Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика, с использованием специального оборудования и др.)**

Цель работы: ознакомиться видами оздоровительной гимнастики и их средствами.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить терминологию гимнастических упражнений и факторы безопасности занятиями ими.

Содержание работы: Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Применение средств оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания.

Гигиеническая гимнастика и ее разновидности. Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям.

Форма представления отчета: устный опрос по основным вопросам темы, рефераты и их публичная защита с демонстрацией сопровождающей презентации, практическое выполнение упражнений оздоровительной гимнастики, составление комлексов гигиенической гимнастики.

Лабораторные работы № 5-14. **Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики**

Цель работы: изучить и овладеть методиками подбора и проведения основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности. специфику их использования в общеобразовательных организациях.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить терминологию гимнастических упражнений и факторы безопасности занятиями ими, выполнить на практике известные гимнастических упражнений оздоровительной направленности

Содержание работы: Техника выполнения основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности: аэробных, силовых, корригирующих, стретчинговых, дыхательных, релаксационных. Практика их выполнения. Структура занятия оздоровительной направленности, урочная форма и ее структурные единицы. Классификация основных двигательных действий различных частей занятия. Особенности методики подбора упражнений, правила составления комплексов аэробных и силовых упражнений. Конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия (блоковая хореография, метод фристайл, метод усложнения). Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительных видов гимнастики. Подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером упражнений и их комбинаций. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств оздоровительной гимнастики в общеобразовательных организациях.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение учебных комбинаций и комплексов упражнений с методическими указаниями, с терминологическим сопровождением, под музыку; творческие/индивидуальные задания по разработке план-конспекта частей урока или внеурочного занятия с комплексами упражнений оздоровительной гимнастики, проведение целого занятия или его фрагмента.

Лабораторные работы № 15–16. **Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.**

Цель работы: изучить и овладеть правилами управления физическими нагрузками при занятиях оздоровительными видами гимнастики и контроля физического состояния занимающихся.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Нагрузка: объем, интенсивность, величина. Оздоровительный эффект физической тренировки. Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия оздоровительной гимнастикой; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья. Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям,

предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания : Учебник. - 1. - Минск : ООО "Новое знание", 2021. - 335 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-985-475-578-6. - ISBN 978-5-16-102279-5. - ISBN 978-5-16-006955-5.URL: http://znanium.com/catalog/document?id=376177

2. Ветрова, И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В. Ветрова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 252 с. — ISBN 978-5-00102-230-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167659

3. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158204

4. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816599

Дополнительная литература

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. : ил. - Библиогр. в кн. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Касаткина, Н.А. Гимнастическая терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / Н.А. Касаткина, Т.П. Киреева. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2014. - 54 с. - ISBN 978-5-86045-717-1: 1.00.

URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B

3. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 121 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 114. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595

4. Валкина, Н. В. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. - Ульяновск : ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. - 76 с. - URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b4%d0%b0%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd

5. Гимнастика [Текст] : [учеб. для пед. вузов] / [М.П. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминская и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - Москва : Академия, 2001. - 443,[1] с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0796-9 : 96.07. 68 экз.

Гимнастика [Текст] : [учеб. для пед. вузов] / [М.П. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминская и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2002. - 443,[1] с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-1197-4 : 133.98. 22 экз.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики