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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

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

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гимнастика и методика 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 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной 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 1–2 семестрах: Анатомия, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Организация и проведение соревнований, Организационно-методические основы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Результаты изучения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» являются основой для изучения дисциплин: «Оздоровительные виды гимнастики», «Координационные виды спорта», а также «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», – и прохождения практик: производственная (педагогическая), производственная (тренерская).

1. 1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» является подготовка бакалавра к работе тренером по различным видам спорта, включая спортивные гимнастические виды. Дисциплина предназначена дать будущим тренерам профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку в области теории и методики обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах спортивной подготовки.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента специальных знаний и умений в области теории гимнастики и методики ее преподавания, обогащение занимающихся двигательным опытом в области гимнастики, а также овладение ими организаторскими и профессионально-прикладными умениями и навыкамидля решения педагогических задач в рамках тренировочной и внеурочной деятельности 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
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной	ОР-1 современное состояние и значение гимнастики в физической		

деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке.	культуре, ее средства и их роль в образовательном процессе	ОР-2 применять гимнастические упражнения в обучении и физической подготовке, используя гимнастическую терминологию, подбирать их с учетом их воздействия на развитие физических и координационных качеств	
ПК-3 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	ОР-3 основы техники различных гимнастических упражнений, а также основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, правила оказания страховки и помощи	ОР-4 выполнять на практике рациональные варианты техники исполнения различных гимнастических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и использовать средства выразительности	

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 и методика преподавания**» читается в 1 и 3 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1	3	108	-	-	14	85	экзамен (9)
3	3	108			14	85	экзамен (9)
Итого:	6	216	-	-	28	170	

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	Самостоятель-ная работа
1 семестр				
Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания и спортивной тренировки Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, место средств гимнастики в спортивной подготовке				**5**
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики				**8**
Тема 3. Гимнастическая терминология			**2**	**12**
Раздел 2. Основные средства гимнастики Тема 4. Строевые упражнения			**2**	**8**
Тема 5. Общеразвивающие упражнения			**2**	**18**
Тема 6. Прикладные упражнения. Упражнения различных гимнастических видов спорта			**2**	**8**
Тема 7. Акробатические упражнения			**4**	**18**
Тема 8. Парная акробатика			**2**	**8**
Итого по 1 семестру			**14**	**85**
3 семестр				

Тема 9. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)			**2**	**12**
Тема 10. Прыжки			**2**	**10**
Тема 11. Вольные упражнения			**2**	**10**
Раздел 3. Организация и содержание занятий гимнастикой в тренировочном процессе Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям			**4**	**20**
Тема 13. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике			**2**	**9**
Тема 14. Содержание и методика занятий гимнастикой на различных этапах многолетней тренировки			**2**	**14**
Тема 15. Массовые гимнастические выступления и организация соревнований по гимнастике				**10**
Итого по 3 семестру			**14**	**85**
Всего по дисциплине:			**28**	**170**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (1 семестр)

Раздел 1. **Гимнастика как средство физического воспитания и спортивной тренировки**

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, место средств гимнастики в спортивной подготовке

Основные задачи курса «Гимнастика» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики

Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Гимнастическая терминология

Значение 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. **Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел 2. Основные средства гимнастики

Тема 4. Строевые упражнения

Назначение и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания. Строй, повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо) - практика. **Интерактивная форма:** работа в парах, по отделениям

Тема 5. Общеразвивающие упражнения

Характеристика упражнений. Классификация упражнений, 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 в движении и на месте поточным, раздельным и проходным способами. Практика выполнения (каждым студентом) и методика проведения отдельных упражнений, комплекса общеразвивающих упражнений.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; выполнение творческих заданий.

Тема 6. Прикладные упражнения. Упражнения различных гимнастических видов спорта

Характеристика прикладных упражнений. Упражнения художественной гимнастики, спортивной аэробики, прыжков на батуте и акробатической дорожке, чирлидинга. Техника выполнения основных упражнений.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям.

Тема 7. Акробатические упражнения

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Статические и динамические акробатические упражнения. Техника акробатических упражнений. Оказание страховки и помощи.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям.

Тема 8. Парная акробатика

Парные упражнения. Акробатические хваты. Парные взаимодействия и пирамиды/поддержки. Техника выполнения. Бросковые упражнения.

Интерактивная форма: разучивание комбинаций парной акробатики составленных кафедрой ТМФКиБЖ; выполнение на оценку (соревнования в группе), работа в парах, по отделениям, групповые творческие задания.

Краткое содержание курса (3 семестр)

Тема 9. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)

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

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

Практическое выполнение студентами базовых упражнений на гимнастических снарядах.

Интерактивная форма: разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФКиБЖ**,** выполнение на оценку (классификационные соревнования по гимнастике группы «В»)**,** работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 10. Прыжки

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. оказание страховки и помощи. Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Интерактивная форма: работа в парах, в микрогруппах, элементы соревнований.

Тема 11. Вольные упражнения

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений.

Выполнение элементов вольных упражнений. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Интерактивная форма: работа в парах, в микрогруппах, элементы соревнований; индивидуальные творческие задания.

Раздел 3. Организация и содержание занятий гимнастикой в тренировочном процессе

Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Техника и методика обучения основным средствам гимнастики: прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах мужского и женского многоборья, опорные прыжки. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. **Интерактивная форма:** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками, проведение методики обучения технике гимнастического упражнения; педагогический анализ и самоанализ; работа в парах, по отделениям; индивидуальные и групповые творческие задания.

Тема 13. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям.

Тема 14. Содержание и методика занятий гимнастикой на различных этапах многолетней тренировки

Программы спортивной подготовки по спортивным видам гимнастики, анализ применения средств гимнастики в различных видах спорта и включение их в рабочие программы по видам спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 15. Массовые гимнастические выступления и организация соревнований по гимнастике

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки. Организация и методика подготовки. Правила соревнований по гимнастике и требования к их организации и проведению. Судейство соревнований. **Интерактивная форма:** работа в парах, в группах, элементы соревнований; групповые творческие задания.

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 и спортивной тренировки**	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.
2	**Основные средства гимнастики**	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 акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения. 5. Характеристика упражнений на снарядах. 6. Характеристика и классификация опорных прыжков: техника и методика обучения прыжкам. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. 7. Характеристика и содержание вольных упражнений.
3	**Организация и содержание занятий гимнастикой в тренировочном процессе**	1. Теоретические и методологические основы обучения: знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. 2. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. 3. Характеристика и содержание раздела гимнастики в программах спортивной подготовки по видам спорта. 4. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям и соревнованиям по гимнастике. Организация и методика подготовки массовых гимнастических выступлений и соревнований по гимнастике.

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, письменных проверочных работ по дисциплине, практических заданий по овладению средствами гимнастики. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов 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 занятий гимнастикой и их проведение, составление соревновательных комбинаций);
- подготовка к контрольной работе.

ОС-1 Тестовые задания (ОПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Алина Кабаева олимпийская чемпионка (Афины 2004 г) по:
а) спортивной гимнастике
б) спортивной аэробике
в) художественной гимнастике
г) прыжкам на батуте
2. М. Тырш является основателем ...
а) немецкой системы гимнастики
б) сокольской системы гимнастики
в) французской системы гимнастики
г) шведской системы гимнастики
3. Сальто, кувырки, перевороты относятся к ...
а) общеразвивающим упражнениям
б) строевым упражнениям
в) акробатическим упражнениям
г) прикладным упражнениям
4. Укажите гимнастический снаряд, упражнения на котором не входят в программу

мужского многоборья в спортивной гимнастике:

а) перекладина

б) конь с ручками

в) кольца

г) бревно

5. Женское многоборье включает в себя:

а) кольца, параллельные брусья, бревно, вольные упражнения

б) опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения

в) перекладина, канат, бревно, брусья

г) прыжки через «козла», брусья, конь, упражнения с предметами

6. Стойка – это положение ...

а) сидя

б) стоя

в) лежа

г) на согнутых ногах

7. Какие упражнения не являются прикладными?

а) общеразвивающие упражнения

б) упражнения в метании и ловле

в) бег и ходьба

г) упражнения в равновесии

8. Выберите терминологически правильную запись стоек для ОРУ:

а) И.п. – о.с.

б) И.п. – о.с., руки на поясе

в) И.п. – стойка на руках

г) И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс

ОС-1 Тестовые задания (ПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Основная стойка соответствует:

а) строевой стойке

б) стойке ноги врозь

в) стойке скрестно правой

г) стойке на коленях

2. Движение из нескольких противоходов подряд называется:

а) зигзаг

б) «змейка»

в) «дракон»

г) в обход

3. Какая команда дается для завершения выполнения упражнения раздельным способом на месте:

а) «Закончили!»

б) «Прекратить!»

в) «Стой!»

г) «Хватит!»

4. При перестроении из одной шеренги в три какие номера по расчету остаются стоять на месте:

а) первые номера

б) вторые номера

в) третьи номера

г) все перестраиваются

5. Дистанция – это

а) расстояние по фронту между занимающимися

б) расстояние между флангами

в) расстояние между занимающимися в глубине строя в колонне

г) расстояние между верхней и нижней частью зала

6. По команде «Вольно!» занимающиеся:

а) расходятся для самостоятельных действий

б) принимают положение строевой (основной) стойки

в) слегка сгибают правую (левую) ногу, не сходя с места

г) начинают выполнять упражнения

7. Интервал – это

а) расстояние по фронту между занимающимися в шеренге

б) расстояние между флангами

в) расстояние между занимающимися в глубине строя в колонне

г) расстояние между верхней и нижней частью зала

8. Акробатическая стойка – это...

а) динамическое упражнение с вращением через голову на 360°, т.е со свободным переворачиванием тела в воздухе

б) динамическое упражнение с вращательным движением и, как правило, переворачиванием через голову с последовательным касанием тела опоры

в) статическое упражнение с перевернутым вертикальным положением (т.е. ногами вверх)

г) статическое упражнение с дугообразным максимально прогнутым положением спиной вниз (к опоре)

ОС-2 Комплект заданий (ОПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Перечислите спортивные виды гимнастики.

2. Перечислите гимнастические виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.

3. Создатель гимнастической системы во Франции ?

4. Кто (годы жизни - 1730-1800 гг.) создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание?

5. Назовите основателя Сокольской системы гимнастики, который был профессором эстетики и истории искусств Пражского университета.

6. Перечислите виды женского четырехборья в спортивной гимнастике.

7. Перечислите 5 соревновательных предметов художественной гимнастики.

8. Где и в каком веке возникла Сокольская система гимнастики?

9. В каком древнем государстве физическое воспитание женщин наряду с мужчинами считалось государственной задачей?

10. Как называется гимнастика на основе воинского искусства в Китае?

11. Назовите автора педагогической системы гимнастики в России.

12. В каком году была организована Международная федерация гимнастики?

13. К какой группе гимнастических упражнений относятся кувырки?

14. Перечислите разновидности приседов (не менее пяти): .....

15. Перечислите положения согнутых рук (не менее пяти): .....

16. Перечислите виды мужского шестиборья в спортивной гимнастике.

17. Перечислите промежуточные положения прямых рук (не менее пяти): ..... .

18. Перечислите основные положения прямых рук во фронтальной плоскости: ..... .

19. Перечислите основные положения прямых рук в боковой плоскости: ..... .

20. Какой инвентарь (предметы) чаще всего используют для проведения ОРУ с предметами!

21. Кто является основоположником Шведской системы гимнастики?

23. В каком году в СССР был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

24. Кто является абсолютным Олимпийским чемпионом 2000 года по спортивной гимнастике среди мужчин?

ОС-2 Комплект заданий (ПК 3.1) (*1 семестр*)

1. Как называется наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений?
2. Приведите пример расчета по заданиям для перестроения уступом.
3. В чем отличие оказания страховки от оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений?
4. Перечислите способы оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений.
5. Объясните технику выполнения статического акробатического упражнения «мост из положения лежа».
6. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «мост из положения лежа»?
7. Объясните технику выполнения динамического акробатического упражнения «кувырок вперед».
8. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «кувырок вперед»?
9. Назовите акробатическое упражнение, которое выполняется следующим образом: «*Из и.п. – упор присев, руки несколько впереди – отталкиваясь руками, активным движением рук усилив вращение в положении группировки, быстро перекатиться назад, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцами к плечам) и разогнув ноги за голову до касания носками пола, далее разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять и.п. – упор присев*».
10. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «кувырок назад»?
11. Назовите разновидности прикладных упражнений.
12. Как подразделяются строевые упражнения?
13. Какие виды передвижений в строевых упражнениях Вы знаете?
14. Назовите три основных направления передвижения по залу или по площадке !
15. Укажите особенность терминологического описания ОРУ с предметами!
16. Какие существуют три способа проведения ОРУ на месте и в движении?
17. Назовите акробатическое упражнение, которое выполняется следующим образом: «*Из и.п. – сед, руки в стороны – перекатом назад разгибаясь в тазобедренных суставах из положения согнувшись, поднять ноги и таз вверх, быстро поставить руки под спину, обхватив пальцами поясницу (и выше), локти должны плотно лежать на полу, после того как будет принято устойчивое положение надо принять вертикальное положение с выпрямленным телом, тяжесть тела равномерно распределяется на затылок, шею, лопатки и руки. Фиксировать 3-5 с, далее убрав руки в стороны, перекатом вперед согнувшись вернуться в и.п.*»
18. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «стойка на лопатках»?
19. Объясните технику выполнения «стойка на голове и руках с прямыми ногами, выход силой»
20. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического упражнения «стойка на голове и руках»?
21. Объясните технику выполнения «равновесие на правой/левой»
22. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении упражнения «равновесие на правой/левой»?
23. Объясните технику выполнения переворота боком «Колесо».
24. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатического

переворота боком «Колесо»?

ОС-3 Реферат

***ОС-3 Темы рефератов (3 семестр)* (ОПК 3.1, ПК 3.1)**

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Классификация видов гимнастики, основные средства и их классификация.
3. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
4. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
5. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания
6. Возникновение, развитие гимнастической терминологии, основные требования и правила терминологии.
7. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
8. Спортивные виды гимнастики.
9. Великие гимнасты России и мира.
10. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
11. «Спортивная техника» и техническая подготовка в гимнастике.
12. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
13. Акробатика в программах спортивной подготовки.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
17. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
18. Технические средства, используемые на занятиях гимнастикой в тренировочном процессе.

ОС-4 Отчет о выполнении/выполнение практического задания

Темы для практических заданий* (ОПК 3.2, ПК 3.2) *(1 семестр)

1. Выполнение предложенного комплекса гимнастических упражнений, используя различные и.п.
2. Подготовка проведения и проведение ОРУ из различных и.п.
3. Подготовка карточек с методикой обучения строевым упражнениям.
4. Подготовка проведения и проведение строевых упражнений.
5. Подготовка карточек с прикладными упражнениями разных видов.
6. Проведение прикладных упражнений с учащимися.
7. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений.
8. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.
9. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз, игры на внимание для внеурочной деятельности с детьми разного возраста.
10. Оформление тетради по гимнастике.

Темы для практических заданий* (ОПК 3.2, ПК 3.2) *(3 семестр)

1. Подготовка к выполнению и выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
2. Самостоятельное выполнение зачётных комбинаций вольных упражнений и упражнений на снарядах (3 разряд).
3. Проведение обучения гимнастическому элементу (по заданию преподавателя).

4. Педагогический анализ методики обучения гимнастическому упражнениюи его письменное оформление.
5. Подготовка к выполнению и выполнение хронометрирования и пульсометрии тренировочного занятия по гимнастике.
6. Составление комбинации любого гимнастического вида спорта для юных спортсменов из изученных элементов.
7. Составление массового номера для юных спортсменов из освоенных элементов гимнастики.
8. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
9. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
10. Оформление тетради по гимнастике.

ОС-5 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания
Тематика индивидуальных творческих заданий
(задания для контрольной работы 1, 3 семестр)* (ОПК 3.2, ПК 3.2)*:

1. Выполнение зачётных комбинаций по парной акробатике на учебных соревнованиях (3 разряд).
2. Выполнение зачётных комбинаций на снарядах (3 разряд).
3. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам.
4. Проведение обучения гимнастическому элементу по составленной схеме.
5. Составление план-конспекта части тренировочного занятия гимнастикой по заданию преподавателя.
6. Подготовка проведения и проведение части тренировочного занятия по составленной на основе план-конспекта по заданию преподавателя.
7. Подготовка проведения и проведение тренировочного занятия по гимнастике на основе план-конспекта по заданию преподавателя.

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. 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.
3. Касаткина Н. А. Терминология гимнастических упражнений: учебно-методическое пособие / Н. А. Касаткина, Л. В. Рыскалкина, Л. И. Костюнина, Л. Р. Федулова, А. В. Кокурин. Ульяновск: УлГПУ им И.Н. Ульянова, 2023. 71 с.

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

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

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	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке. ПК-3 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические	**ОС-1 Тестовые задания** **ОС-2 Комплект заданий** **ОС-3 Реферат** **ОС-4 Отчет о выполнении/выполнение практического задания** **ОС-5 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания**	ОР-1 Знает современное состояние и значение гимнастики в физической культуре, ее средства и их роль в образовательном процессе ОР-2 Умеет применять гимнастические упражнения в обучении и физической подготовке, используя гимнастическую терминологию, подбирать их с учетом их воздействия на развитие физических и координационных качеств ОР-3 Знает основы техники различных гимнастических упражнений, а также основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, правила оказания страховки и помощи ОР-4 Умеет выполнять на практике

	особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		рациональные варианты техники исполнения различных гимнастических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и использовать средства выразительности
	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке. ПК-3 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного	**Оценочные средства для промежуточной аттестации экзамен** **ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования**	

	мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		

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 и методика 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-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам
Перечень примерных вопросов к экзамену
1 семестр

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
2. Виды гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
5. Исторический обзор гимнастики Средних веков и эпохи Возрождения.
6. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
7. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
8. История развития гимнастики в дореволюционной России.
9. Характеристика спортивных видов гимнастики.
10. Основные требования и правила терминологии.
11. Способы образования терминов, правила сокращений.
12. Характеристика основных средств гимнастики, методы их использования на занятиях гимнастикой.
13. Общеразвивающие упражнения, их назначение.
14. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
15. Терминология общеразвивающих упражнений.
16. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды и терминологические названия.
17. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды и терминологические названия.

18. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
19. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды и терминологические названия.
20. Определение понятия «упоры» в ОРУ – виды и терминологические названия.
21. Наклоны – понятие, виды и терминологические названия.
22. «Положения лежа» в ОРУ: понятие, виды и терминологические названия.
23. Положения рук и ног, движения ими в ОРУ.
24. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
25. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
26. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений.
27. Музыкальное сопровождение при проведении ОРУ.
28. Методика разучивания комплексов ОРУ, дозировка и организационно-методические указания.
29. Характеристика проходного способа проведения ОРУ.
30. Характеристика поточного способа проведения ОРУ.
31. Характеристика раздельного способа проведения ОРУ.
32. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
33. Методика исправления ошибок при выполнении ОРУ.
34. Строевые упражнения, их назначение и особенности проведения на уроке гимнастики.
35. Строевые команды и распоряжения при проведении урока гимнастики в школе.
36. Формирование гимнастического стиля средствами ОРУ и строевых упражнений.
37. Характеристика прикладных упражнений в ползании и лазании (гимнастическая скамейка, канат).
38. Характеристика прикладных упражнений: метания и переноска грузов.
39. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
40. Терминология акробатических упражнений.
41. Техника выполнения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырки)
42. Техника выполнения акробатических упражнений (акробатические стойки).
43. Техника выполнения акробатических упражнений (перевороты).
44. Техника выполнения акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
45. Характеристика работы в парной акробатике. Акробатические хваты.

Перечень примерных вопросов к экзамену
3 семестр

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
2. Понятие «спортивная техника» и техническая подготовка в гимнастике.
3. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
4. Упражнения мужского и женского гимнастического многоборья.
5. Терминология упражнений на снарядах гимнастического многоборья(висы и упоры, махи и перемахи, подъемы и спады, соскоки).
6. Правила записи упражнений на снарядах.
7. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений.
8. Упражнения на параллельных брусьях и перекладине,
9. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне.
10. Упражнения гимнастического многоборья: опорные прыжки.
11. Техника отталкивания и приземления в гимнастических элементах.
12. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки.
13. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.

14. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
15. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.
16. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
17. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
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. Занятия гимнастикой в тренировочном процессе по различным видам спорта.
22. Формы организации занятий гимнастикой.
23. Характеристика средств различных гимнастических видов спорта: художественная гимнастика, спортивная аэробика, прыжки на батуте и акробатической дорожке.
24. Основные задачи тренировочного занятия: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
25. Характеристика частей тренировочного занятия по гимнастике, разработка задач и контрольных упражнений.
26. Организационно-методические условия проведения подготовительной части занятия.
27. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части занятия по гимнастике.
28. Заключительная часть тренировочного занятия, ее значение и содержание.
29. Методика разработки конспекта тренировочного занятия по гимнастике.
30. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
31. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.
32. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
33. Причины травматизма и способы его предупреждения.
34. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
35. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
36. Массовые гимнастические выступления и соревнования по гимнастике.
37. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
38. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
39. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
40. Анализ техники и методика обучения прикладным упражнениям: лазание по наклонной скамейке лежа, подтягиваясь руками; лазанье по канату разными способами (в два и в три приема).
41. Анализ техники и методика обучения акробатическим упражнениям: перекаты и кувырки (вперед и назад).
42. Анализ техники и методика обучения акробатическим стойкам (на лопатках, на голове с согнутыми ногами; из упора присев силой стойка на голове и руках).
43. Анализ техники и методика обучения: переворот боком.
44. Анализ техники и методика обучения: стойка на руках с помощью.
45. Анализ техники и методика обучения: равновесие на одной ноге (на полу и снарядах).
46. Анализ техники и методика обучения: мост из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью; мост и поворот в упор стоя на одном колене.

47. Анализ техники и методика обучения опорным прыжкам: прыжок согнув ноги (козел в ширину), прыжок ноги врозь (козел в ширину).

48. Анализ техники и методика обучения: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.

49. Анализ техники и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях: стойка на плечах из положения сед ноги врозь, подъем махом вперед в положение сед ноги врозь.

50. Анализ техники и методика обучения: размахи на перекладине и соскок.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
1, 3 семестры	Разбалловка по видам работ	7х 1=7 баллов	229 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	7 баллов max	229 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 и 2 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)

Лабораторная работа № 1. **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.

Форма представления отчета:

Знание терминологии в устном и в письменном виде, практическое выполнение основных гимнастических положений и базовых гимнастических упражнений.

Лабораторная работа № 2. **Строевые упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть строевыми упражнениями: строевыми приемами, 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, расчеты для различных перестроений.

Содержание работы: выполнение команд и построений, поворотов на месте и в движении, перестроений (из одной шеренги в две, три и обратно, из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно, уступами из шеренги и обратно), передвижения (обход, диагональ, противоход, змейка, круг), размыкание и смыкание.

Форма представления отчета:

Назначение и особенности, основные группы строевых упражнений; практическое выполнение и проведение с расчетами и командами.

Лабораторная работа № 3. **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, научиться выполнять соответствующие им положения и движения.

Содержание работы:

Характеристика упражнений. Классификация упражнений, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. Методика проведения ОРУ в движении и на месте поточным, раздельным и проходным способами, практика их выполнения (каждым студентом) и проведения.

Форма представления отчета:

Комплексы ОРУ на месте и в движении (в ходьбе, в беге и прыжках); с предметами и без;

практическое выполнение и проведениес методическими указаниями различными способами.

Лабораторная работа № 4. **Прикладные упражнения. Упражнения различных гимнастических видов спорта**

Цель работы: изучить и овладеть техникой и методикой обучения основным прикладным упражнениям, упражнениям гимнастических видов 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 термины прикладных упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения, актуализировать информацию о гимнастических видах спорта.

Содержание работы:

Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, простых прыжков. Техника и методика обучения основным упражнениям (ползании и лазании, переноске грузов, метаний, бросков и ловли). Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение различных прикладных упражнений, выполнение упражнений художественной гимнастики, спортивной аэробики.

Лабораторные работы № 5-6. **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. Техника акробатических упражнений, методика обучения. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение и проведение акробатических упражнений с методическими указаниями различными способами

Лабораторная работа № 7. **Парная акробатика.**

Цель работы: овладеть практическим выполнением акробатических упражнений парной акробатики

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Научиться выполнять соответствующие акробатические движения в парах.

Содержание работы:

Парные упражнения (взаимодействия и поддержки/пирамиды. Акробатические хваты. Оказание помощи и страховки.

Форма представления отчета:

Практическое выполнение акробатических упражнений парной акробатики

Планы лабораторных занятий (3 семестр)

Лабораторные работы № 1. **Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье).**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения базовых упражнений на гимнастических снарядах, 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.

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

Форма представления отчета: Практическое выполнение студентами базовых упражнений на гимнастических снарядах. Анализ технических и эстетических ошибок при их выполнении

***Лабораторная работа № 2.* Прыжки.**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения базовых опорных прыжков, 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. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки. оказание страховки и помощи. 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

***Лабораторная работа № 3.* Вольные упражнения.**

Цель работы: изучить и овладеть техникой выполнения элементов трудности и хореографии вольных упражнений, правилами составления композиции, 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 элементов в составе вольных упражнений, научиться выполнять соответствующие им движения, повторить материал о технических и эстетических ошибках в гимнастике. Повторить способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы: Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Выполнение элементов вольных упражнений. Композиция вольных упражнений. Хореография.

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

***Лабораторные работы № 4-5.* Методика обучения гимнастическим упражнениям.**

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 способы и правила оказания помощи и страховки.

Содержание работы:

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Техника и методика обучения основным средствам гимнастики: прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах мужского и женского многоборья, опорные прыжки. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Форма представления отчета: Разработка план-схемы обучения гимнастическим элементам в письменном виде, составление мультимедийной презентации, практическое проведение обучения с методическими указаниями**.**

Лабораторная работа № 6. **Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.**

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: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. 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.

Лабораторная работа № 7. **Содержание и методика занятий гимнастикой на различных этапах многолетней тренировки**

Цель работы: изучить содержание и специфику методики занятий гимнастикой на различных этапах многолетней тренировки.

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 средства гимнастики.

Содержание работы: Изучение программы спортивной подготовки по спортивным видам гимнастики, анализ применения средств гимнастики в различных видах спорта и включение их в рабочие программы по видам спорта.

Форма представления отчета: анализ возможности применения средств гимнастики в избранном виде спорта на различных этапах многолетней тренировки.

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

Дополнительная литература

1. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 Библиогр.: с. 90.

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. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под ред. Л. А. Савельева; под ред. Р. Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 149 с. : схем., табл. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906131-33-1.
URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437

4. 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. 65 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
https://legalacts.ru/doc/prikaz-kfk-	Приказ КФК РФ от 01.04.1993 N 44 "Об обеспечении

rf-ot-01041993-n-44/	безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом" (вместе с "Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом")

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 49.03.01. Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Рабочая программа Гимнастика и методика преподавания
Составитель: Н.А. Касаткина – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Н.А. Касаткина
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

	Л.И. Костюнина	16.05.2023 г.
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

	Матвеева О.Н.	06.04.2023
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

	А.Н. Илькин	23.05.2023 г.
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*