Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"
# Теория и методика гимнастики
## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 50
самостоятельная работа 94

Виды контроля в семестрах:
экзамены 2
зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс. Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | 2(1.2) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Практические | 30 | 30 | 14 | 14 | 44 | 44 |
| В том числе инт. | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 18 | 18 | 50 | 50 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 18 | 18 | 50 | 50 |
| Сам. работа | 40 | 40 | 54 | 54 | 94 | 94 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | 144 | 144 |

Программу составил(и):

Сафоненко Светлана Владимировна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика гимнастики**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.06.2024 г. № 11
Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

 _____ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование профессиональной готовности к освоению и реализации образовательной программы по теории и методике гимнастики в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

**Задачи изучения дисциплины:** изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области теории и методики гимнастики; осуществление обучения и воспитания в сфере теории и методики гимнастики в соответствии с требованиями образовательных стандартов; использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области теории и методики гимнастики; обеспечение образовательной деятельности на занятиях по теории и методике гимнастики с учетом особых образовательных потребностей; организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности по данному предмету; формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий на занятиях по теории и методике гимнастики; осуществление профессионального самообразования и личностного роста; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время занятий.

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06 |

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале:

базируется на знаниях, умениях, навыках и опыте, полученных при освоении школьного курса (физическая культура, биология)

Анатомия человека

**2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Теория и методика легкой атлетики

Теория и методика лыжного спорта

Производственная практика (педагогическая практика)

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**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 теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке**

Знает:
- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;
- терминологию гимнастики;
- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений.

**ОПК-3.2.Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.**

Умеет:
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;
- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;
- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;
- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения.

**ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.**

Имеет опыт:
- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;
- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики** | | | |
| 1.1 | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| | **Раздел 2. Терминология гимнастики** | | | 0 |
| 2.1 | Гимнастическая терминология /Пр/ | 1 | 4 | 2 |
| 2.2 | Гимнастическая терминология /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **Раздел 3. Основные средства гимнастики** | | | 0 |
| 3.1 | Строевые упражнения /Пр/ | 1 | 4 | 2 |
| 3.2 | Строевые упражнения /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| 3.3 | Общеразвивающие упражнения /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 3.4 | Общеразвивающие упражнения /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| 3.5 | Прикладные упражнения /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 3.6 | Прикладные упражнения /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений** | | | |
| 4.1 | Основы техники гимнастических упражнений /Пр/ | 1 | 4 | 2 |
| 4.2 | Основы техники гимнастических упражнений /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **Раздел 5. Основы обучения гимнастическим упражнениям** | | | |
| 5.1 | Основы обучения гимнастическим упражнениям /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 5.2 | Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **Раздел 6. Формы организации занятий гимнастикой** | | | |
| 6.1 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 6.2 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **Раздел 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике** | | | |
| 7.1 | Меры предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Пр/ | 1 | 4 | 2 |
| 7.2 | Меры предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| | **2 семестр** | | | |
| | **Раздел 1. Терминология гимнастики** | | | |
| 1.1 | Гимнастическая терминология /Лек/ | 2 | 4 | 0 |
| 1.2 | Гимнастическая терминология /Пр/ | 2 | 2 | 2 |
| 1.3 | Гимнастическая терминология /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| | **Раздел 2. Основные средства гимнастики** | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения /Пр/ | 2 | 2 | 0 |
| 2.2 | Строевые упражнения /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| 2.4 | Прикладные упражнения /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| | **Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений** | | | |
| 3.1 | Основы техники гимнастических упражнений /Пр/ | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | Основы техники гимнастических упражнений /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| | **Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям** | | | |
| 4.1 | Основы обучения гимнастическим упражнениям /Пр/ | 2 | 2 | 0 |
| 4.2 | Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| | **Раздел 5. Формы организации занятий гимнастикой** | | | |
| 5.1 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Пр/ | 2 | 2 | 2 |
| 5.2 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/ | 2 | 6 | 0 |
| | **Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике** | | | |
| 6.1 | Меры предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Пр/ | 2 | 2 | 0 |
| 6.2 | Меры предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/ | 2 | 4 | 0 |
| | **Раздел 7. Особенности проведения соревнований по гимнастике** | | | |
| 7.1 | Организация и проведение соревнований по гимнастике /Пр/ | 2 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7.2 | Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/ | 2 | 6 | 0 |

**5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)**

**5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

**1 семестр, 1 лекция, 15 практических занятий**

**Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики**

Лекция № 1 (2 часа)

Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики

Вопросы и задания:

1. Основные задачи курса «Теория и методика гимнастика» и методика преподавания.
2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.
5. Зарождение гимнастики.
6.Закономерности развития гимнастики.
7. Возникновение национальных систем гимнастики.
8. Развитие гимнастики в России.
9. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

**Раздел 2. Терминология гимнастики**

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Гимнастическая терминология

Вопросы и задания:

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
3. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений.
4. 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.
5. Демонстрация положений рук, ног, туловища и движения ими, на 1-4; на 1-8 счётов.
6. Составить конспект согласно гимнастической терминологии, разработать комплекс ОРУ.
7. Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук.

**Раздел 3. Основные средства гимнастики**

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Строевые упражнения

Вопросы и задания:

1. Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
2. Работа в парах, по отделениям;
3. Выявления ошибок при выполнении строевых упражнений;
4. Анализ выполнения строевых упражнений.

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Общеразвивающие упражнения

Вопросы и задания:

1. Характеристика упражнений.
2. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки.
3.Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.
4. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым обучающимся) – практика.

Практические занятия № 7-8 (4 часа)

Прикладные упражнения

Вопросы и задания:

1. Характеристика прикладных упражнений.
2. Техника и методика обучения основным упражнениям.
3. Работа в парах, по отделениям.
4. Выявления ошибок при выполнении прикладных упражнений;
5. Анализ выполнения прикладных упражнений.
6. Выполнение техники лазания по канату в 3 приёма с остановкой «крестом», выполнение лазания по канату в 2 приёма с остановкой петлёй. Составить конспект по методике обучения данным видам лазания и остановок.

**Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений**

Практические занятия № 9-10 (4 часа)

Основы техники гимнастических упражнений

Вопросы и задания:

1. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.
2. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
3. Работа в парах, по отделениям.

4. Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.
5. Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.
6. Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.
7. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки
8. Вольные упражнения:

**Раздел 5. Основы обучения гимнастическим упражнениям**

Практические занятия № 11-12 (4 часа)

Основы обучения гимнастическим упражнениям

Вопросы и задания:
1. Характеристика этапности обучения
2. Подбор подводящих упражнений на каждом этапе обучения
3. Выявление ошибок при выполнении гимнастических элементов, помощь и страховка во время выполнения.
4. Работа в парах, по отделениям.
5. Выявления ошибок при выполнении гимнастических элементов;
6. Анализ выполнения гимнастических элементов.
7. После освоения набора элементов переходим к комбинациям на 1-32 счёта.

Прыжки

Вопросы и задания:
1. Характеристика и классификация опорных прыжков.
2. Техника и методика обучения прыжкам.
3. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Вольные упражнения

Вопросы и задания:
1. Характеристика вольных упражнений.
2. Содержание вольных упражнений.
3. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Характеристика обучения основным гимнастическим упражнениям

Вопросы и задания:
1. Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.).
2. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
3. Основные средства гимнастики. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения.
4. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
5. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

**Раздел 6. Формы организации занятий гимнастикой в школе**

Практическое занятие № 13 (2 часа)

Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Вопросы и задания:
1. Общие методические положения. Выбор средств, плотность урока.
2. Подбор ОРУ для подготовительной части урока.
3. Составление конспекта для подготовительной части урока.
4. Проведение подготовительной части урока;
5. Педагогический анализ, проведённого комплекса ОРУ.
6. Работа в парах, по отделениям.
7. Групповые творческие задания.

**Раздел 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

Практические занятия № 14-15 (4 часа)

Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике

Вопросы и задания:
1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Характеристика травм и их профилактика.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Требования к местам проведения занятий. (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
5. Работа в парах, по отделениям.

**2 семестр, 2 лекции, 7 практических занятий**

**Раздел 1. Терминология гимнастики**

Лекции № 1-2 (4 часа)

Гимнастическая терминология

Вопросы и задания:
1. Закрепление правил сокращения терминов в гимнастике.

2. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений.
3. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (с предметами, в том числе со скамейкой и на скамейке; на гимнастической стенке и возле гимнастической стенки, в парах, различными способами проведения); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Гимнастическая терминология

Вопросы и задания:
1. Работа по отделениям.
2. Выявления ошибок при выполнении общеразвивающих упражнений;
3. Анализ выполнения общеразвивающих упражнений.
4. Демонстрация ОРУ; на 1-8 счётов, различными способами проведения.
5. Составить конспект согласно гимнастической терминологии, разработать комплекс ОРУ с предметами.
6. Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук.

**Раздел 2. Основные средства гимнастики**

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Строевые упражнения

Вопросы и задания:
1. Закрепление пройденных строевых приёмов и упражнений.
2. Изучение новых строевых команд: Размыкание и смыкание по строевому уставу, приставными шагами; «Дробление-сведение, разведение-слияние»; команда «Прямо!»
3. Работа в парах, по отделениям;
4. Выявления ошибок при выполнении строевых упражнений;
5. Анализ выполнения строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Вопросы и задания:
1. Характеристика упражнений с предметами.
2. Классификация упражнений с предметами и программный материал, упражнения для воспитания двигательных качеств.
3. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.
4. ОРУ с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым обучающимся)– практика.

Прикладные упражнения

Вопросы и задания:
1. Характеристика прикладных упражнений.
2. Техника и методика обучения основным упражнениям.
3. Работа в парах, по отделениям.
4. Выявления ошибок при выполнении прикладных упражнений;
5. Анализ выполнения прикладных упражнений.
6. Подбор прикладных упражнений для подготовительной части урока. Составить конспект по методике обучения данным видам упражнений.

**Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений**

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Основы техники гимнастических упражнений

Вопросы и задания:
1. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
2. Составление акробатической комбинации на 1-64 счёта.
3. Работа в парах, по отделениям.
4. Упражнения на перекладине. Составление комбинации на снаряде.
5. Упражнения на брусья. Составление комбинации на снаряде. Специальные упражнения для развития мышц рук, ног, туловища. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка, самостраховка.
6. Упражнения на брусья разной высоты. Составление комбинации на снаряде. Подбор подготовительных и подводящих упражнений.
7. Упражнения на бревне. Составление комбинации на снаряде. Подбор подготовительных и подводящих упражнений для равновесия.

**Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям**

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Основы обучения гимнастическим упражнениям

Вопросы и задания:
1. Характеристика этапности обучения
2. Подбор подводящих упражнений на каждом этапе обучения
3. Выявление ошибок при выполнении гимнастических элементов, помощь и страховка во время выполнения.
4. Работа в парах, по отделениям.
5. Выявления ошибок при выполнении гимнастических элементов;
6. Анализ выполнения гимнастических элементов.
7. После освоения набора элементов переходим к комбинациям на 1-64 счёта.

Прыжки

Вопросы и задания:

1. Характеристика и классификация опорных прыжков.
2. Техника и методика обучения прыжкам.
3. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.
Практическое выполнение: прыжок боком через коня с ручками; согнув ноги через коня - юноши.

Вольные упражнения

Вопросы и задания:
1. Характеристика вольных упражнений.
2. Содержание вольных упражнений.
3. Обучение вольным упражнениям. Комбинация вольных упражнений на 1-64 счёта.

Характеристика обучения основным гимнастическим упражнениям

Вопросы и задания:
1. Обучение гимнастическим упражнениям, согласно поставленным задачам: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
2. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

**Раздел 5. Формы организации занятий гимнастикой в школе**

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Вопросы и задания:
1. Общие методические положения. Выбор средств, плотность урока.
2. Подбор ОРУ для основной части урока.
3. Составление конспекта для основной части урока.
4. Проведение основной части урока;
5. Педагогический анализ, проведённой части урока.
6. Работа в парах, по отделениям.
7. Групповые творческие задания.

**Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике

Вопросы и задания:
1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Характеристика травм и их профилактика.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Требования к местам проведения занятий. (правильная расстановка снарядов и обучающихся во время выполнения комбинаций на снарядах; страховка и самостраховка, как меры предупреждения травматизма.
5. Работа в парах, по отделениям.

**Раздел 7. Особенности проведения соревнований по гимнастике**

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Организация и проведение соревнований по гимнастике

Вопросы и задания:
1. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям.
2. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.
3. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Судейство соревнований.
3. Организация и методика подготовки к соревнованиям по гимнастике.
4. Работа в парах, в группах, элементы соревнований;
5. Групповые творческие задания.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | |
| 1 | Гимнастическая терминология | 1. Основные задачи курса «Теория и методика гимнастика» и методика преподавания.<br>2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания.<br>3. Методические особенности гимнастики.<br>4. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.<br>Задания:<br>Составить конспект по данной лекции<br>1.2. Исторический обзор развития гимнастики<br>1. Зарождение гимнастики.<br>2.Закономерности развития гимнастики.<br>3. Возникновение национальных систем гимнастики.<br>4. Развитие гимнастики в России.<br>5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. | Задания:<br>Составить конспект по данной лекции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования.<br>2. Определения терминов общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах и акробатических и упражнений.<br>3. Правила и формы записи упражнений. | Контрольная работа: электронный курс |
| 2 | Строевые упражнения | Команды:<br>1.Для построения, шеренги, колонны, круга, спирали.<br>2.Для перестроений:<br>- из одной шеренги в две и в три; в колонну по два;<br>- уступами из шеренги;<br>захождением отделений плечом вперед;<br>- поворотом в движении из колонны по 1в колонну по 2-а, 3-и, 4-е;<br>- дроблением и сведением в колонну по 4-е;<br>3.Для размыканий:<br>- приставными шагами;<br>- по строевому уставу;<br>- по распоряжению. | Контрольная работа электронный курс |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | Разработать комплекс ОРУ без предметов, состоящий из 10 упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки). | Написание конспекта электронный |
| 4 | Прикладные упражнения | | |
| 5 | Основы техники гимнастических упражнений | Составить конспект по принципам дидактики при обучении упражнениям. | Конспект электронный |
| 6 | Основы обучения гимнастическим упражнениям | Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам. Обучающиеся изучают методику обучения гимнастическим упражнениям, а затем составляют конспект по выбранным элементам: кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, кувырок боком, стойка на голове и руках. | Конспект по методике обучения электронный |
| 7 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе | Подобрать ОРУ для подготовительной части урока по гимнастике 10 упражнений. | Доклад |
| 8 | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике | Знать причины травматизма и профилактику предупреждения травм на занятиях гимнастикой. | Контрольная работа электронный курс |
| **2 семестр** | | | |
| 1 | Гимнастическая терминология | Составить конспект согласно гимнастической терминологии, разработать комплекс ОРУ с предметами.<br>Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук<br>Правила записи упражнений на снарядах, запись акробатических упражнений. | Конспект |
| 2 | Строевые упражнения | Команды: Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (четыре), Поворот кругом в движении, Прямо, Размыкание дугами, Дробление-сведение, разведение-слияние. | Конспект |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | Разработать комплекс ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка), состоящий из 10 упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки). | Конспект электронный курс |
| 4 | Прикладные упражнения | Переползания: на получетвереньках, на четвереньках, по-пластунски, на боку. Переноска: одного одним, одного двумя. Упражнения в равновесии на бревне. Расхождение вдвоем на бревне. | Конспект |
| 5 | Основы техники гимнастических упражнений | Обучающиеся совершенствуют ранее изученную технику гимнастических упражнений и продолжают изучать новые элементы. Подготовить конспект по следующим темам: статические упражнения; | Конспект электронный курс |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | динамические упражнения, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения. | |
| 6 | Основы обучения гимнастическим упражнениям | Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам: девушки (комбинации 2-х снарядов из 4); юноши (комбинации 3-х снарядов из 6). Содержание комбинаций на стенде для 1 курса. | Конспект<br>электронный курс |
| 7 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе | Подготовить конспект для проведения основной части урока по гимнастике, учитывая задачи урока, психофизиологические особенности контингента, и провести основную часть урока на группе. | Конспект |
| 8 | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике | Демонстрация соблюдения техники безопасности при расстановке гимнастических снарядов | Сообщение, доклад |
| 9 | Организация и проведение соревнований по гимнастике | Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. | Сообщение, доклад |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | Подготовить презентацию по разделу «Основные средства гимнастики» на тему по выбору<br><br>Подготовить комплекс ОРУ без предметов, поточным способом на развитие определённых физических качеств (5) для разных возрастных групп учащихся. Составить конспект по предложенной схеме (конспект) | Презентация<br><br>Конспект<br>электронный курс |
| 2 | Прикладные упражнения | Подбор средств гимнастики (игровые задания) на развитие определённых физических качеств (5) для разных возрастных групп учащихся. Составить конспект по предложенной схеме (конспект) | Конспект |
| 3 | Основы техники гимнастических упражнений | Подготовить презентацию по разделу «Основы техники гимнастических упражнений» на тему по выбору | Презентация |
| 4 | Основы обучения гимнастическим упражнениям | Подготовить презентацию по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям» на тему по выбору | Презентация |
| 5 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе | Подобрать тесты на выбор для определения уровня физической подготовленности обучающихся (3 теста на одно качество). | Конспект |
| 6 | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике | Знать технологию оказания первой помощи при травматизме на занятиях по гимнастике.<br>Выбрать 2 любых снаряда для описания профилактики травматизма, на данных снарядах. | Сообщение, доклад |
| **2 семестр** | | | |
| 1 | Гимнастическая терминология | Подготовить презентацию по разделу «Гимнастическая терминология» на тему по выбору<br>Подготовить презентацию по разделу «Основные средства гимнастики» на тему по выбору | Презентация<br><br>Презентация |
| 2 | Прикладные упражнения | Подготовить презентацию по разделу «Основные средства гимнастики» на тему по выбору | Презентация |
| 3 | Основы техники гимнастических упражнений | Подготовить презентацию по разделу «Основы техники гимнастических упражнений» на тему по выбору | Презентация |
| 4 | Основы обучения гимнастическим упражнениям | Подготовить презентацию по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям» на тему по выбору | Презентация |
| 5 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе | Подобрать тесты на выбор для определения уровня физической подготовленности обучающихся (3 теста на одно качество). | Конспект |
| 6 | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике | Знать технологию оказания первой помощи при травматизме на занятиях по гимнастике.<br>Выбрать 2 любых снаряда для описания профилактики травматизма, на данных снарядах. | Реферат |

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Поваляева Г.В. Сыромятникова О.Г. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888 | Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Лебедихина Т. М. | Гимнастика : теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. –. 114 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695481 | Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017 |
| Л2.2 | Король, Т. В. | Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. –. 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507 | Минск : РИПО, 2022 |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.
Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика гимнастики»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование дисциплины: «Теория и методика гимнастики»** | | | |
| **Текущий контроль по разделам:**<br>**Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики**<br>**Раздел 2. Терминология гимнастики**<br>**Раздел 3. Основные средства гимнастики**<br>**Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений**<br>**Раздел 5. Основы обучения гимнастическим упражнениям**<br>**Раздел 6. Формы организации занятий гимнастикой в школе**<br>**Раздел 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 26 | 43 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12 | 21 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 12 | 21 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 3 | 7 |
| Промежуточный контроль | | 3 | 8 |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |
| | Итого | 56 | 100 |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Научно-теоретические основы гимнастики»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 1. Основные задачи курса «Теория и методика гимнастика» и методика преподавания.<br>2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания.<br>3. Методические особенности гимнастики.<br>4. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.<br>Задания:<br>Составить конспект по данной лекции<br>1.2. Исторический обзор развития гимнастики<br>1. Зарождение гимнастики.<br>2.Закономерности развития гимнастики.<br>3. Возникновение национальных систем гимнастики.<br>4. Развитие гимнастики в России.<br>5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов – вопрос не раскрыт.<br>3 балла – вопрос раскрыт частично, с грубыми недочётами.<br>4 балла - вопрос раскрыт с мелкими недочётами.<br>5 баллов вопрос раскрыт полностью без ошибок и недочётов. | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Не предусмотрена | |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Не предусмотрена | |
| **Текущий контроль по разделу «Терминология гимнастики»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Задания: демонстрация положений рук, ног, туловища и движения ими, на 1-4; на 1-8 счётов.<br>Составить конспект согласно гимнастической терминологии, разработать комплекс ОРУ.<br>Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук.<br>Учебная практика проведения комплекса общеразвивающих упражнений.<br>1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов. | Гимнастическая терминология<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;<br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;<br>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Составить конспект по данной лекции, по одному из вопросов.<br>1 балл - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>3 балла – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | |
| | | 1. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования.<br>2. Определения терминов общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах и акробатических и упражнений.<br>3. Правила и формы записи упражнений. Контрольная работа:<br>электронный курс<br>1 балл - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>3 балла – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить комплекс ОРУ без предметов, поточным способом на развитие определённых физических качеств (5) для разных возрастных групп учащихся. Составить конспект по предложенной схеме (конспект)<br>0 баллов - написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | выполнения любых гимнастических упражнений;<br>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения. |
| **Текущий контроль по разделу «Основные средства гимнастики»** | | | |
| 1. | Аудиторная работа | Учебная практика проведения строевых команд.<br>Строевые приемы. Виды передвижений (передвижения в обход по точкам зала), фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка). Построения и перестроения на месте и в движении. Размыкания и смыкания. 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).<br>После нескольких учебных занятий обучающийся предлагается провести самостоятельно строевые команды на группе (на зачет).<br>Проведение команд на зачёт: от 1 до 5 баллов.<br>0 б – незнание команды, тихий голос; 2 б – неуверенное подача команды более 2-х ошибок,<br>1 б – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка.<br>3 б - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок. | Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения<br>Прикладные упражнения<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;<br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;<br>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, |
| | | Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.<br>- ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым обучающимся) – практика.<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | |
| | | Задания: выполнение техники лазания по канату в 3 приёма с остановкой «крестом», выполнение лазания по канату в 2 приёма с остановкой петлёй. Составить конспект по методике обучения данным видам лазания и остановок. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Требования к зачету: лазание по канату в 2 приёма – не должны быть согнуты одновременно руки и ноги; чёткое выполнение приёмов лазания по соответствующему виду, фиксированная остановка. Более 2-х ошибок - незачёт | пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;<br>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения. |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Команды:<br>1.Для построения, шеренги, колонны, круга, спирали.<br>2.Для перестроений:<br>- из одной шеренги в две и в три; в колонну по два;<br>- уступами из шеренги;<br>захождением отделений плечом вперед;<br>- поворотом в движении из колонны по 1в колонну по 2-а, 3-и, 4-е;<br>- дроблением и сведением в колонну по 4-е;<br>3.Для размыканий:<br>- приставными шагами;<br>- по строевому уставу;<br>- по распоряжению.<br>Критерии оценивания:<br>1 б – незнание команды, тихий голос; 2 б – неуверенное подача команды более 2-х ошибок,<br>2 б – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка.<br>3 б - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок. | Строевые упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Разработать комплекс ОРУ без предметов, состоящий из 10 упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | Общеразвивающие упражнения<br>Прикладные упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить комплекс ОРУ без предметов, поточным способом на развитие определённых физических качеств (5) для разных возрастных групп учащихся. Составить конспект по предложенной схеме (конспект)<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла - написание конспекта<br>без ошибок и недочётов: ОРУ соответствуют выбранному контингенту занимающихся и поставленным задачам. | Общеразвивающие упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| | | Подбор средств гимнастики (игровые задания) на развитие определённых физических качеств (5) для разных возрастных групп учащихся. Составить конспект по предложенной схеме (конспект)<br>Критерии оценивания:<br>Конспект по игре: от 1 до 3 баллов.<br>1 балл– подобранная игра не соответствует возрасту контингента, расписана с грубыми нарушениями (1-3 соответствия из 10 пунктов по схеме проведения подвижных игр);<br>3 балла – подобранная игра соответствует возрасту контингента, расписана с мелкими нарушениями (7-9 соответствий из 10 пунктов по схеме проведения подвижных игр). | Прикладные упражнения<br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| **Текущий контроль по разделу «Основы техники гимнастических упражнений»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Практическое выполнение обучающимися всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов».<br>Критерии оценивания: | Основы техники гимнастических упражнений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Требования к зачету выполнение зачетных комбинаций оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов. Зачетные комбинации см. ниже<br><br>Комбинация должна быть выполнена не ниже 8,0 баллов. | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Составить конспект по принципам дидактики при обучении упражнениям.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики обучения упражнениям, отсутствует гимнастическая терминология.<br>1 балл - написание конспекта со средними нарушениями методики обучения упражнениям, мелкие ошибки в гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики обучения упражнениям, демонстрируется гимнастическая терминология с незначительными ошибками.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Основы техники гимнастических упражнений» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15 | |
| **Текущий контроль по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Учебная практика проведения и обучения упражнениям на гимнастических снарядах: девушки 4 снаряда, юноши 4 снаряда.<br>Обучающиеся изучают методику обучения гимнастическим упражнениям, а затем демонстрируют её результат в зачётных комбинациях и при проведении уроков по гимнастике. Обучающийся сдаёт комбинации на снарядах.<br>Обучающиеся изучают технику гимнастических упражнений, а затем демонстрируют её в зачётных комбинациях и при проведении уроков по гимнастике.<br>После освоения набора элементов переходим к комбинациям на 1-32 счёта.<br>Критерии оценивания:<br>Требования к зачету выполнение зачетных комбинаций оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов. Зачетные комбинации см. ниже<br><br>Комбинация должна быть выполнена не ниже 8,0 баллов. | Основы обучения гимнастическим упражнениям<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;<br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; |
| | | Прыжки<br>Практическое выполнение: прыжок ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).<br>Критерии оценивания:<br>Требования к зачету выполнение опорного прыжка оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов. Опорный прыжок должен быть выполнен не ниже 8,0 баллов. | |
| | | Характеристика обучения основным гимнастическим упражнениям<br>Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.). | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.<br>Задание: проведение методики обучения технике гимнастического упражнения<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов - методика несодержательная неполная (подводящие и специальные упражнения), обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения этапности обучения.<br>2 балла – методика содержательная, полная, логически грамотно построено представление подводящих и специальных упражнений, при обучении демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;<br>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения. |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам. Обучающиеся изучают методику обучения гимнастическим упражнениям, а затем составляют конспект по выбранным элементам: кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, кувырок боком, стойка на голове и руках.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики обучения упражнениям, отсутствует гимнастическая терминология.<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики обучения упражнениям, частично отсутствует гимнастическая терминология.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики обучения упражнениям, демонстрируется гимнастическая терминология с незначительными ошибками.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| **Текущий контроль по разделу «Формы организации занятий гимнастикой»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Проведение подготовительной части урока, с включением разновидностей ходьбы (не менее трёх), разновидностей бега (не менее трёх); с применением строевых приёмов и строевых упражнений;<br>- педагогический анализ подготовительной части урока, а также, проведённого комплекса ОРУ.<br>Критерии оценивания:<br>3 балла – частично включены разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении; демонстрируются ошибки в гимнастической терминологии и выполнении строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), педагогический анализ выполнен частично, допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ.<br>5 баллов - включены разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении; демонстрируется гимнастическая терминология, выполнение строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), без ошибок, педагогический анализ выполнен полностью, не допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ. | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Написание конспекта по подготовительной части урока Критерии оценивания:<br>0 баллов - написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Формы организации занятий гимнастикой в школе» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| **Текущий контроль по разделу «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.<br>Критерии оценивания:<br>3 балла - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>5 баллов – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | Знать причины травматизма и профилактику предупреждения травм на занятиях гимнастикой<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>3 балла – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы.. | |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 7 | |
| Промежуточный контроль | | 8 | |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |
| Итого | | 100 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Наименование дисциплины: «Гимнастика с методикой преподавания» | | | |
| **Текущий контроль по разделам:**<br>**Раздел 1. Терминология гимнастики**<br>**Раздел 2. Основные средства гимнастики**<br>**Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений**<br>**Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям**<br>**Раздел 5. Формы организации занятий гимнастикой в школе**<br>**Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**<br>**Раздел 7 Особенности проведения соревнований по гимнастике** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 26 | 43 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12 | 21 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 12 | 21 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 3 | 7 |
| Промежуточный контроль | | 3 | 8 |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |
| Итого | | 56 | 100 |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Терминология гимнастики»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Задания: демонстрация ОРУ; на 1-8 счётов, различными способами проведения.<br>Критерии оценивания:<br><br>1 балл проведение с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>4 балла - с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>5 баллов - проведение без ошибок и недочётов. | Гимнастическая терминология<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах); |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Составить конспект согласно гимнастической терминологии, разработать комплекс ОРУ с предметами.<br>Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук.<br>Критерии оценивания: | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Гимнастическая терминология» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| **Текущий контроль по разделу «Основные средства гимнастики»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Изучение новых строевых команд: Размыкание и смыкание по строевому уставу, приставными шагами; «Дробление-сведение, разведение-слияние»; команда «Прямо!»<br>Критерии оценивания:<br>0 б – незнание команды, тихий голос;<br>1 б – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка.<br>2 б - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок. | Строевые упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| | | Задания:<br>- составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.<br>- ОРУ с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым обучающимся) – практика.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>1 балл написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | Общеразвивающие упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| | | Задания: подбор прикладных упражнений для подготовительной части урока. Составить конспект по методике обучения данным видам упражнений.<br>Критерии оценивания:<br>1 балл – частично включены прикладные упражнения, разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении; демонстрируются ошибки в гимнастической терминологии и выполнении строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), педагогический анализ выполнен частично, допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ.<br>2 балла - включены полностью прикладные упражнения, разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении; демонстрируется гимнастическая терминология, выполнение строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), без ошибок, педагогический анализ выполнен полностью, не допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ. | Прикладные упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Правила записи упражнений на снарядах, запись акробатических упражнений.<br>Команды: Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (четыре), Поворот кругом в движении, Прямо!, Размыкание дугами, Дробление-сведение, разведение-слияние.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов – незнание команды, тихий голос;<br>1 балл – неуверенное подача команды более 2-х ошибок,<br>2 балла – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка.<br>3 балла - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок.<br><br>Разработать комплекс ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка), состоящий из 10 упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).<br>Переползания: на получетвереньках, на четвереньках, по-пластунски, на боку. Переноска: одного одним, одного двумя. Упражнения в равновесии на бревне. Расхождение вдвоем на бревне.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. | Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения<br>Прикладные упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;<br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1 балл - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;<br>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;<br>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Основные средства гимнастики» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | Прикладные упражнения<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Основы техники гимнастических упражнений»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Составление акробатической комбинации на 1-64 счёта.<br>Упражнения на перекладине. Составление комбинации на снаряде.<br>Упражнения на брусья. Составление комбинации на снаряде.<br>Упражнения на брусья разной высоты. Составление комбинации на снаряде. Подбор подготовительных и подводящих упражнений.<br>Упражнения на бревне. Составление комбинации на снаряде. Подбор подготовительных и подводящих упражнений для равновесия.<br>(Практическое выполнение обучающимися всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов)<br>Критерии оценивания:<br>Требования к зачету выполнение зачетных комбинаций оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов.<br><br>Комбинация должна быть выполнена не ниже 8,0 баллов. | Основы техники гимнастических упражнений<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Обучающиеся совершенствуют ранее изученную технику гимнастических упражнений и продолжают изучать новы элементы. Подготовить конспект по следующим темам: статические упражнения; динамические упражнения, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения.<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов – вопрос не раскрыт.<br>1 балл – вопрос раскрыт частично.<br>2 балла - вопрос раскрыт с мелкими недочётами.<br>3 балла - вопрос раскрыт полностью без ошибок и недочётов. | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Основы техники гимнастических упражнений» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>3 балла - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| **Текущий контроль по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | После освоения набора элементов переходим к комбинациям на 1-64 счёта.<br>- разучивание комбинаций;<br>- выполнение комбинаций на оценку;<br>Критерии оценивания:<br>Требования к зачету выполнение зачетных комбинаций оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов.<br><br>Комбинация должна быть выполнена не ниже 8,0 баллов. | Основы обучения гимнастическим упражнениям<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении |
| | | Прыжки<br>Практическое выполнение: прыжок боком через коня с ручками – девушки, юноши; согнув ноги через коня - юноши.<br>Критерии оценивания:<br>Требования к зачету выполнение опорного прыжка оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов. Опорный прыжок должен быть выполнен не ниже 8,0 баллов. | |
| | | Вольные упражнения | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Комбинация вольных упражнений на 1-64 счёта.<br>Критерии оценивания:<br><br>Требования к зачету выполнение зачетных комбинаций оценивается по правилам гимнастики из 10 баллов. Комбинация должна быть выполнена не ниже 8,0 баллов. | занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;<br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;<br>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;<br>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике подбирать приемы и средства для их устранения. |
| | | Характеристика обучения основным гимнастическим упражнениям<br>Проведение методики обучения технике гимнастического упражнения;<br>-педагогический анализ и самоанализ;<br>Критерии оценивания:<br>0 баллов написание конспекта с грубыми нарушениями методики обучения технике упражнения, отсутствует гимнастическая терминология.<br>1 балл - написание конспекта с нарушениями методики обучения технике упражнения, частично отсутствует гимнастическая терминология.<br>2 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики обучения технике упражнения, демонстрируется гимнастическая терминология с незначительными ошибками.<br>3 балла написание конспекта без ошибок и недочётов. | |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам: девушки (комбинации 2-х снарядов из 4); юноши (комбинации 3-х снарядов из 6). Содержание комбинаций на стенде для 1 курса.<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - методика несодержательная неполная (подводящие и специальные упражнения), обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения этапности обучения.<br>3 балла – методика содержательная, полная, логически грамотно построено представление подводящих и специальных упражнений, при обучении демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Основы обучения гимнастическим упражнениям» на тему по выбору<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| **Текущий контроль по разделу «Формы организации занятий гимнастикой в школе»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Подбор ОРУ для основной части урока.<br>Составление конспекта для основной части урока.<br>- Проведение основной части урока;<br>- педагогический анализ, проведённой части урока.<br>Критерии оценивания: | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2 балла – частично решены задачи основной части урока; демонстрируются ошибки в гимнастической терминологии и выполнении строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), педагогический анализ выполнен частично, допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ.<br>5 баллов – задачи основной части урока решены полностью; демонстрируется гимнастическая терминология, выполнение строевых приёмов и строевых упражнений (перестроений), без ошибок, педагогический анализ выполнен полностью, не допускаются ошибки в терминологии и последовательности выполнения комплекса ОРУ. | - историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Подготовить конспект для проведения основной части урока по гимнастике, учитывая задачи урока, психофизиологические особенности контингента, и провести основную часть урока на группе.<br>Критерии оценивания:<br>1 балл – требования к уроку выполнены частично.<br>2 балла - требования к уроку выполнены с мелкими недочётами.<br>3 балла - требования к уроку выполнены полностью без ошибок и недочётов.<br>Требования к проведению урока (конспект урока):<br>- урок должен решать конкретные задачи: воспитательные, образовательные, оздоровительные.<br>- носить элементы творчества, новизны, оригинальности.<br>- деятельность занимающихся на уроке должна вызывать у них определенный интерес.<br>- на протяжении всего урока необходимо сохранять высокую работоспособность занимающихся.<br>- нагрузка на уроке должна обеспечивать развитие необходимых физических качеств учеников.<br>- время, отведенное на урок, должно быть использовано целесообразно.<br>- деятельность занимающихся должна быть разнообразной. Здесь предусматривается разнообразие физических упражнений и вариативность интенсивности их выполнения.<br>- в цели, задачах и содержании урока должна прослеживаться его связь с предыдущими и последующими занятиями. Это особенно важно, так как гимнастические упражнения требуют значительных затрат времени на обучение. | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подобрать тесты на выбор для определения уровня физической подготовленности обучающихся (3 теста на одно качество).<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тесты несодержательные, подобраны частично, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения процедуры оценивания физических качеств.<br>3 балла – тесты содержательные, полные, логически грамотно построена процедура оценивания, в процессе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы, выявляет уровни ФП. | |
| **Текущий контроль по разделу «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Требования к местам проведения занятий. (правильная расстановка снарядов и обучающихся во время выполнения комбинаций на снарядах; страховка и самостраховка, как меры предупреждения травматизма.<br>Критерии оценивания:<br>3 балла - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>5 баллов – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Демонстрация соблюдения техники безопасности при расстановке гимнастических снарядов<br>Критерии оценивания: | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1 балл – требования демонстрируются частично, с ошибками, расстановка снарядов не соответствует правилам безопасности.<br>3 балла – требования демонстрируются в полном объёме, расстановка снарядов соответствует правилам безопасности, выполнение упражнений на снарядах комфортно и безопасно. | - значение и виды гимнастики как базового вида спорта;<br>- терминологию гимнастики;<br>- основы обучения гимнастическим упражнениям (строевые действия, упражнения на снарядах);<br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Знать технологию оказания первой помощи при травматизме на занятиях по гимнастике.<br>Выбрать 2 любых снаряда для описания профилактики травматизма, на данных снарядах.<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>3 балла – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | |
| **Текущий контроль по разделу «Особенности проведения соревнований по гимнастике»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Судейство соревнований.<br>Организация и методика подготовки к соревнованиям по гимнастике.<br>Критерии оценивания:<br>3 балла - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>5 баллов – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | Организация и проведение соревнований по гимнастике<br><br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - ответ несодержательный неполный, обучающийся допускает нарушения в терминологии, нет систематизированного изложения материала.<br>3 балла – ответ содержательный, полный, логически грамотно построен, при ответе демонстрируется гимнастическая терминология, обучающийся делает собственные выводы. | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовить презентацию по разделу «Особенности проведения соревнований по гимнастике» на тему по выбору<br>- подготовка и проведение соревнований. Презентация по спортивно-массовому мероприятию, согласно заданной теме (разделу)<br>Критерии оценивания:<br>1 балл - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.<br>3 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 7 | |
| Промежуточный контроль | | 8 | |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |