

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.03.01_2024_1144-3Ф.plx
49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	288	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	30	зачеты 1
самостоятельная работа	243,8	
часов на контроль	11,6	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2	6	6	8	8
Лабораторные	4	4	8	8	12	12
Практические	4	4	6	6	10	10
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6	1,2	1,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.	6	6			6	6
Итого ауд.	10	10	20	20	30	30
Контактная работа	10,75	10,75	21,85	21,85	32,6	32,6
Сам. работа	129,4	129,4	114,4	114,4	243,8	243,8
Часы на контроль	3,85	3,85	7,75	7,75	11,6	11,6
Итого	144	144	144	144	288	288

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности. - организация и проведение тренировочного процесса:

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.17
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Антистрессовая пластическая гимнастика
2.1.3	Лечебная физическая культура и массаж
2.1.4	Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Спортивная медицина
2.2.2	Педагогическая практика
2.2.3	Прикладная гимнастика

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	
ИД-1.ОПК-3: Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования	
владеет навыками рациональной организации и проведения занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС и содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;	
ИД-2.ОПК-3: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
ИД-3.ОПК-3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся	
умеет анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки в области гимнастики умеет оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Лек/	1	1	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Лекция-визуализация
1.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	39	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений						
2.1	Основы техники гимнастических упражнений /Лек/	1	0,5	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Основы техники гимнастических упражнений /Лаб/	1	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	1	40,2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям						
3.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	1	0,5	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лаб/	1	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	Тестирование
3.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	1	50,2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Обучение гимнастическим упражнениям /Пр/	1	4	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	4	Тестирование
	Раздел 4. Промежуточная аттестация (зачёт)						
4.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	

4.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
Раздел 5. Консультации							
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
Раздел 6. Организация и содержание занятий по гимнастике							
6.1	Организация и содержание занятий по гимнастике /Пр/	2	6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Тестирование
6.2	Организация и содержание занятий по гимнастике /Лаб/	2	8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.3	Организация и содержание занятий по гимнастике /Ср/	2	49	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Основы спортивной тренировки в гимнастике							
7.1	Основы спортивной тренировки в гимнастике /Лек/	2	6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Основы спортивной тренировки в гимнастике /Ср/	2	24,8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 8. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю							
8.1	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю /Ср/	2	15,6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике							
9.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/	2	10	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 10. Организация и проведение соревнований по гимнастике							
10.1	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	2	15	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 11. Консультации							

11.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
Раздел 12. Промежуточная аттестация (экзамен)							
12.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	7,75	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
12.2	Контроль СР /КСРАтт/	2	0,25	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
12.3	Контактная работа /КонсЭж/	2	1	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Вопросы для экзамена:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.
18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
20. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение. 31. Основные задачи применения средств гимнастики.
33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.
36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
38. Этапы обучения двигательным действиям.
39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.

<p>41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.</p> <p>42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.</p> <p>44. Урок гимнастики. Структура урока.</p> <p>45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.</p> <p>46. Методика проведения подготовительной части урока.</p> <p>47. Задачи, средства и организация основной части урока.</p> <p>48. Методика проведения основной части урока.</p> <p>49. Способы повышения плотности основной части урока.</p> <p>50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.</p> <p>51. Методика проведения заключительной части урока.</p> <p>52. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.</p> <p>53. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.</p> <p>54. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.</p> <p>55. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.</p> <p>56. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.</p> <p>57. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.</p> <p>Контрольные упражнения: комбинация акробатических упражнений упражнения на снарядах не менее 5-и упражнений в комбинации: кольца перекладина брусья средние бревно опорный прыжок</p> <p>Зачетные требования: составить комплекс ОРУ без предметов в соответствии с требованиями составить комплекс ОРУ с предметами (на выбор: скакалка, обруч, гимнастическая палка, мяч) в соответствии с требованиями</p>

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

<p>Комплект контрольных упражнений и требований</p> <p>Форма заданий: испытуемый должен выполнить 8 упражнений</p> <p>Критерии оценки: от 0,5 до 4 баллов за выполненное упражнение,</p> <p>Контрольные упражнения – выполнение комбинаций составленных из уже изученных элементов не менее пяти, выполняемых слитно в соответствии с требованиями техники гимнастических упражнений и гимнастического стиля: на брусьях, кольцах, коне/махи, перекладине (2), гимнастическом бревне, акробатика (2).</p> <p>АКРОБАТИКА</p> <p>1) И.п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд 2. Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») 3. Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») 4. Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд 5. Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180° 6. Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь 7. Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад 8. Лечь на спину, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать 10. Перекат вперёд в группировке в упор присев 11. Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком. 12. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь <p>2) И.п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать 2. Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь 3. Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекатом назад в упор лёжа прогнувшись 4. Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать 5. Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади 6. Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись 7. Выпрямиться и махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев 8. Кувырок вперёд прыжком 9. Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком 10. Прыжок вверх с поворотом на 360° <p>бревно</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 3. Махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев 4. Встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд – приставляя левую,
--

- присед, руки в стороны
 5. Поворот налево кругом
 6. Встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать
 7. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо

Конь\махи

Одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

Брусья (выбор)

Упражнение № 1

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

Упражнение № 2

1. Хватом за концы жердей, прыжком упор угол, держать
2. Сед ноги врозь
3. Перехватом вперед упор лежа на руках, врозь
4. Соединяя ноги, мах вперед и подъем в упор
5. Мах назад и махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь в стойку боком к снаряду

Перекладина (оба упражнения обязательные)

Упражнение № 1

1. подъем разгибом
2. Мах назад
3. Оборот назад в упоре
4. Соскок дугой с поворотом на 90°

Упражнение № 2

1. подъем одной
2. Перехват в хват снизу и оборот вперед
3. Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор
4. Соскок дугой

Зачётные требования

1. Проведение комплекса ОРУ поточным способом
2. Проведение комплекса ОРУ на 16 счётов
3. Проведение комплекса ОРУ с предметами

Для подготовки к проведению:

1. Разработанный комплекс ОРУ выучить:

Последовательность выполнения упражнений;

названия исходных положений;

названия движений отдельных частей тела;

2. Для отработки «зеркального показа» проговорить вслух с одновременным выполнением перед зеркалом всех упражнений с названием и.п. и ведением счёта.

4. Проведение подготовительной части урока (по частям: строевые, ходьба, упражнения в ходьбе, бег, упражнения в беге)

1. Записать вид упражнений
2. Нарисовать схему передвижения с указанием направления в границах зала.
3. Последовательно записать все команды и распоряжения.
5. Знание гимнастической терминологии: названия исходных положений в ОРУ, движений звеньев тела, техники изучаемых упражнений, отдачи команд и распоряжений.
6. Картотека – комплекс учебных карточек для проведения отдельных частей урока.
7. Обучение отдельным гимнастическим упражнениям

Комплект тестовых заданий

по дисциплине Гимнастика и методика преподавания

1 вариант

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание

- В) смыкание
Г) колонна
4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
Б) присед
В) сед
Г) упор присев
5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.
- А) упор лёжа
Б) упор на коленях
В) упор стоя
Г) упор на правом (левом) колене
6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
- А) переворот
Б) кувырок
В) перекат
Г) оборот
7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта
- А) кувырок в сторону
Б) круговой перекат
В) переворот вперёд
Г) полупереворот
8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами
- А) кувырок
Б) шпагат
В) мост
Г) сальто
9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
- А) курбет
Б) стойка голова в голову
В) равновесие спиной
Г) пирамида
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
- а) Треугольник
б) Равносторонний треугольник
в) Равнобедренный треугольник
г) Прямоугольный треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
б) Хват
в) Удержание
г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
б) обнаженный
в) пластичный
г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
б) программа
в) композиция
г) выступление
14. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
в) лазанье, перелезание, переползание
г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
15. Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
б) от положения тела в фазе полета
в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
г) от места отталкивания и приземления
16. Первые советские гимнасты приняли участие в XV олимпийских играх в 1952 г. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.
- а) Валерий Муратов;
б) Виктор Чукарин;

- в) Грант Шагинян.
17. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?
- а) Мария Гороховская;
б) Нина Бочарова;
в) Галина Минаичева.
18. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- а) всестороннего развития физической подготовленности;
б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.
19. Строевые упражнения служат ...
- а) как средство общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.
20. Что называется дистанцией?
- а) Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.
б) Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.
в) Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
21. Что такое интервал?
- а) Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.
б) Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.
в) Расстояние между правым и левым флангом в колонне.
22. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию ...
- а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) вестибулярного аппарата.
23. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
- а) Энергичное отталкивание ногами.
б) Опора головой о мат.
в) Прижимание к груди согнутых ног.
г) «Круглая» спина.
24. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.
- а) Медленное выполнение кувырка.
б) Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч.
в) Раннее разгибание ног.
г) Опора кулаками о мат.
25. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
б) Локти широко расставлены.
в) Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты.
г) Сгибание в тазобедренных суставах.
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.
- а) Отжимание руками от мата.
б) Прижимание подбородка к груди.
в) Отсутствие группировки.
29. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках.
- а) Постановка головы на темя.
б) Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
в) Прогибание в пояснице.
г) Ноги прямые, носки оттянуты.
30. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
- а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.
б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.
в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.
31. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа.
- а) Ноги согнуты в коленях.
б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
г) Ступни на носках.
32. Что неправильно при выполнении стойки на руках?

- а) В стойке голова опущена вниз.
 б) Прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч.
 в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.
33. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?
 а) Руки и ноги ставятся на одной линии.
 б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.
 в) Выполнение в вертикальной плоскости.
 г) Выполнение не через стойку на руках.
34. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
 а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
 б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
 в) Отталкивание одной ногой от мостика.
35. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является ...
 а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
 б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
 в) прижимание подбородка к груди;
 г) слабый мах ногой.
36. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на ...
 а) брусьях;
 б) высокой перекладине;
 в) гимнастическом бревне.
37. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.
 а) Крепкий захват каната ногами.
 б) Поочередный перехват каната руками.
 в) Подтягивание на руках.
 г) Проскальзывание ног при перехвате руками.
38. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (нале-во!) подается одновременно с постановкой на землю ...
 а) правой ноги;
 б) левой ноги.
39. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?
 а) Один.
 б) Полтора шага.
 в) Два шага.
40. Выполнение подъема силой из виса начинается с ...
 а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
 б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
 в) подтягивания.

2 вариант

1. Лазание по канату:

А. в один прием.

Б. в четыре приема.

В. в два приема.

2. Как выполняются неопорные прыжки?

А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.

Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.

В. таких прыжков нет.

3. Что такое вис?

А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

4. Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?

А. учитель.

Б. страхующий.

В. ученик.

5. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

А. группировку.

Б. страховку.

В. ничего.

Г. верны ответы А, Б.

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

7. Что такое упор?

- А.это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
Б.это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
В.оба ответа верны.
8. Как необходимо выполнять кувырок назад:
А) опираться на голову
Б) поставить ладони за голову на мат
В) оттолкнуться руками
Г) сгруппироваться
9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...
А. Опора
Б. Вис
В. Упор
Г. Сед
10. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется...
А. Прыжок в высоту
Б. Преодоление препятствий
В. Вскок
Г. Опорный прыжок
11. Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняются на...
А. Скамейке
Б. Бревне
В. Брусках
Г. Дорожке
12. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, называется...
А. Хват
Б. Захват
В. Ухват
Г. Перехват
13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...
А. Гимнастика
Б. Фрийдтайл
В. Акробатикой
Г. Паркур
14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется...
А. Перекаты и кувырки
Б. Группировки и перекаты
В. Перевороты
Г. Переворачивание
15. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...
А. Стойка
Б. Перекат
В. Стойка на лопатках
Г. Перекат с доставанием пола ногами за головой
16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...
А. Переворот
Б. Колесо
В. Сальто
Г. Стойка на руках
17. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется...
А. Сед ноги в стороны
Б. Полушпагат
В. Шпагат
Г. Выпад
18. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности, называется...
А. Окрошка
Б. Акробатическое соединение
В. Связка
19. Строевые упражнения служат ...
а) как средство общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.
20. Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений:
А) спортивный костюм
Б) трико
В) резиновые сапоги
Г) кроссовки

21. Перечислите виды гимнастики:
- А) подтягивание в висе
 - Б) бег
 - В) лазание
 - Г) кувырки
22. При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным:
- А) если подбородок окажется ниже перекладины
 - Б) если плечи находятся выше перекладины
 - В) если подбородок окажется над перекладиной
23. При отжимании в упоре лёжа на полу нужно:
- А) сохранить правильное положение
 - Б) плавно согнуть руки до угла 90
 - В) коснуться грудью пола
24. Как выполнять повороты на бревне:
- А) без переступания ногами
 - Б) со сменой ног
 - В) с переступанием ногами
25. Что необходимо знать при выполнении кувырка вперёд:
- А) сгруппироваться
 - Б) опереться руками о гимнастический мат
 - В) оттолкнуться
- Руками
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
29. Положение учащих, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
 - Б) присед
 - В) сед
 - Г) упор присев
30. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
 - б) программа
 - в) композиция
 - г) выступление
31. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 - в) лазанье, перелезание, переползание
32. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- а) всестороннего развития физической подготовленности;
 - б) развития выносливости, скорости;
 - в) формирования правильной осанки.
33. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
- а) Энергичное отталкивание ногами.
 - б) Опора головой о мат.
 - в) Прижатие к груди согнутых ног.
 - г) «Круглая» спина.
34. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.
35. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
- а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
 - б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
 - в) Отталкивание одной ногой от мостика.

36. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении этого элемента.

- а) Подбородок приподнят, спина прямая;
- б) хват «сверху» на ширине плеч;
- в) носки ног оттянуты.

37. Брусья параллельные. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.

- а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».
- б) Хват руками в 20-30 см от бедер.
- в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

38. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания.

- а) Хват сверху на ширине плеч.
- б) Ноги и туловище прямые.
- в) Подтягивание до положения – подбородок выше перекладины.
- г) Подтягивание размахиванием туловища.

39. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является ...

- а) 6 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов.

40. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперек, левая впереди, руки в стороны, махом правой поворот кругом.

- а) Поворот на носке левой ноги.
- б) Туловище наклонено вперед.
- в) Высокий мах правой ногой.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.

26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Билет № 1

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
3. Описать технику выполнения опорного прыжка способом согнув ноги

Билет № 2

1. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
2. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
3. Описать технику выполнения опорного прыжка «Наскок в упор присев – соскок прогнувшись»

Билет № 3

1. Характеристика спортивных видов гимнастики.
2. ОРУ как метод развития физических качеств.
3. Составить комплекс ОРУ на урок гимнастики.

Билет № 4

1. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
2. Термины упражнений на снарядах.
3. Описать технику выполнения кувырка вперёд

Билет № 5

1. Правила записи упражнений на снарядах.
2. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение двигательных действий, задачи, особенности, методические принципы и методы.
3. Составить план подготовительной части урока гимнастики

Билет № 6

1. Методика проведения строевых упражнений.
2. Основные задачи применения средств гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц спины.

Билет № 7

1. Термины акробатических упражнений..
2. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц ног.

Билет № 8

1. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
2. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса.

Билет № 9

1. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
2. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

Билет № 10

1. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
2. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц ног.

Билет № 11

1. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
2. Методы обучения в гимнастике.
3. Составить комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

Билет № 12

1. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
2. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на гимнастическом бревне и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 13

1. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.

3. Составить комбинацию из пяти элементов на акробатической дорожке и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 14

1. Этапы обучения двигательным действиям.
2. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на перекладине и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 15

1. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
2. Урок гимнастики. Структура урока.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на кольцах и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 16

1. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
2. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
3. Составить комбинацию из пяти элементов на брусьях и записать их в соответствии с правилами записи.

Билет № 18

1. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
2. Задачи, средства и организация основной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на акробатической дорожке (на примере любого элемента).

Билет № 19

1. Термины общеразвивающих упражнений.
2. Методика проведения основной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на кольцах (на примере любого элемента).

Билет № 21

1. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
2. Задачи, средства и организация заключительной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на брусьях (на примере любого элемента).

Билет № 22

1. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
2. Методика проведения заключительной части урока.
3. Составить комплекс подводящих упражнений для изучения упражнений на перекладине (на примере любого элемента).

Билет № 23

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
2. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на акробатической дорожке.

Билет № 24

1. Значение гимнастической терминологии.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на коне/махи.

Билет № 25

1. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на брусьях.

Билет № 26

1. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
2. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на кольцах.

Билет № 27

1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
2. Виды соревнований и их значение.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на перекладине.

Билет № 28

1. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
2. Особенности судейства в гимнастике.
3. Составить комплекс подготовительных упражнений для изучения упражнений на перекладине.

Билет № 29

1. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
2. Этапы подготовки к проведению соревнований.
3. Составить комплекс упражнений на растягивание.

Билет № 30

1. Положение о соревнованиях, его особенности и основные части.
2. Гимнастические снаряды. Места занятий и их оборудование.
3. Описать технику выполнения стойки на плечах (средние брусья)

Критерии оценки:

«отлично», повышенный уровень (90-100 %) - студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно раскрыл содержание аттестационных вопросов, свидетельствующих о глубине и прочности освоения программного материала. В изложении продемонстрировал умение тесно увязывать теорию с практикой, использовал материал монографической литературы, правильно обосновывал ответ в соответствии с видами деятельности по профилю подготовки. На дополнительные вопросы давал исчерпывающий ответ, при их видоизменении не испытывал затруднений.

«хорошо», пороговый уровень (75-89 %) - студент в ответе на аттестационные вопросы он продемонстрировал твердое знание материала, грамотно и по существу изложил его, не допуская существенных неточностей. Содержание ответа свидетельствует о правильном применении теоретических положений при решении практических вопросов и задач. Дополнительные вопросы иногда вызывали у студента затруднения.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74 %) - студент в ответе продемонстрировал только основные знания раскрываемых вопросов (не усвоил его детали), допускал неточности, воспроизводил недостаточно правильные формулировки с нарушением логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения в ответе на дополнительные вопросы.

«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60 %) - студент не раскрыл значительную часть программного материала, допускал существенные ошибки, на дополнительные вопросы затруднялся ответить.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://www.iprbookshop.ru/65026.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
Л2.2	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74279.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

проблемная лекция

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.

По дисциплине предусмотрено выполнение рефератов, докладов по представленным вопросам практических и лабораторных занятий.

При подготовке к практическим и лабораторным занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения только с разрешения преподавателя, и при условии соблюдения техники безопасности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении

истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.