Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

# Рабочая программа дисциплины

## Б1.О.13.03 Теория и методика обучения гимнастике

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)**

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***очная***

Новокузнецк 2022

**Содержание**

1. Цель дисциплины. ..... 3
1.1. Формируемые компетенции ..... 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций ..... 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ..... 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 5
3.1. Учебно-тематический план ..... 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы ..... 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ..... 9
5.1. Учебная литература ..... 9
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. . 10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ..... 10
6. Иные сведения и (или) материалы. ..... 11
6.1. Примерные темы письменных учебных работ..... 11
6.2. Примерные вопросы и задания/задачи для промежуточной аттестации 11

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

## 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|---|---|---|
| общепрофессиональная | Научные основы педагогической деятельности | ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. |

## 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|---|
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. | ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.<br>ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области.<br>ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки. | Б1.О.02.02 Теория обучения и воспитания<br>Б1.О.02.03 Социальная педагогика<br>Б1.О.03.01 Общая психология<br>Б1.О.03.02 Возрастная психология<br>Б1.О.03.04 Социальная психология<br>Б1.О.04 Динамическая анатомия<br>Б1.О.10 Спортивная биохимия<br>Б1.О.11 Спортивная физиология<br>Б1.О.12 Биомеханика и спортивная метрология<br>Б1.О.13.01 Теория и методика обучения плаванию<br>**Б1.О.13.03 Теория и методика обучения гимнастике**<br>Б1.О.13.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики<br>Б1.О.13.07 Теория и методика обучения единоборствам<br>Б1.О.13.09 Теория и методика обучения спортивным играм<br>Б1.О.13.10 Теория и методика обучения спортивным танцам<br>Б1.О.13.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование<br>Б1.О.14.01 Адаптивная физическая культура<br>Б1.О.14.07 Возрастные основы здоровья<br>Б1.О.14.11 Теория соревновательной деятельности<br>Б2.О.04(У) Технологическая прак- |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|---|
| | | тика. Лыжная подготовка<br>Б2.О.05(П) Психолого-педагогическая практика<br>Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа<br>Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа<br>Б2.О.10(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки<br>Б2.О.11(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования |

## 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. | ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.<br>ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области.<br>ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки. | Знает:<br>– специальные научные знания в т.ч. в предметной области.<br>Умеет:<br>– осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся;<br>– осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки.<br>Владеет:<br>– методами научно-педагогического исследования в предметной области;<br>– методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. |

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов |
|---|---|
| 1.Общая трудоемкость дисциплины | 324 |
| 2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 80 |
| Аудиторная работа (всего): | 80 |
| в том числе: | |

| | |
|---|---|
| лекции | 12 |
| практические занятия, семинары | 68 |
| практикумы | |
| лабораторные работы | |
| в интерактивной форме | |
| в электронной форме | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | |
| подготовка курсовой работы/контактная работа | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | |
| творческая работа (эссе) | |
| 3.Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 174 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | 72 (семестр 3 – экзамен; семестр 4 – экзамен) |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| *Семестр 3.* | | | | | | |
| 1. | Научно-теоретические основы гимнастики. Развитие физических качеств средствами гимнастики. | 42 | 2 | 2 | 38 | УО, ПР |
| 2. | Методика обучения, контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся гимнастикой. | 66 | 4 | 24 | 38 | УО, ПР |
| | Промежуточная аттестация | 36 | | | | УО-4 |
| | **Итого по семестру 3:** | **144** | **6** | **26** | **76** | |
| *Семестр 4.* | | | | | | |
| 3. | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | 54 | 2 | 4 | 48 | УО, ПР |
| 4. | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Методика проведения мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики. | 90 | 4 | 36 | 50 | УО, ПР |
| | Промежуточная аттестация | 36 | | | | УО-4 |
| | **Итого по семестру 4:** | **180** | **6** | **40** | **98** | |
| | **Всего:** | **324** | **12** | **66** | **174** | |

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

## 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | *Содержание лекционного курса* |
| 1. | Научно-теоретические основы гимнастики. Развитие физических качеств средствами гимнастики. | Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. Характеристика групп гимнастических упражнений: оздоровительные виды, образовательно-развивающие виды, спортивно-массовые и спортивные виды, музыкально-ритмическая гимнастика. Профессиональная терминология в процессе занятий гимнастикой.<br>Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Терминология записи общеразвивающих упражнений. Терминология и правила записи акробатических упражнений. Терминология и правила записи упражнений художественной гимнастики. Терминология и правила записи вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. |
| 2. | Методика обучения, контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся гимнастикой. | Современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей на занятиях гимнастики.<br>Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Методы, приёмы и условия обучения. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Определение причины ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, способы их устранения. Алгоритм обучения техники гимнастических упражнений. Статические упражнения. Равновесие. Динамические упражнения. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Этапы подготовки юных гимнастов. Циклы, периоды тренировки. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов. |
| 3. | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | Основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма. Приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 4. | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Методика проведения мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики. | Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. |
| | | *Содержание практических занятий* |
| 1. | Научно-теоретические основы гимнастики. Развитие физических качеств сред- | Терминология ОРУ: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | ствами гимнастики. | стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и возвращение в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).<br>Упражнения утренней гимнастики, вечерней гимнастики, вводной гимнастики, атлетической гимнастики. Упражнения применяемые в основной гимнастике. Упражнения спортивной гимнастики, художественной гимнастики, упражнения акробатики. |
| 2. | Методика обучения, контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся гимнастикой. | Классификация общеразвивающих упражнений. ОРУ: исходные положения для ОРУ. Проведение ОРУ различными способами: раздельный, поточный, проходной, игровой, с различными предметами. ОРУ: исходные положения для ОРУ. Строевые понятия: шеренга, колонна, фронт. Строевые приемы: «Становись, равняйсь, смирно и т. д.». Ходьба: обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на внимание. Строевые понятия: глубина и ширина строя. Правила подачи команд, форма рапорта. Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку; на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре и т.д. Перестроения: из одной шеренги в две. Размыкания: на вытянутые руки в движении и т.д.<br>Упражнения акробатики: перекаты, кувырки, перевороты, стойки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах: конь – махи-перемахи, круги, скрещения; перекладины – хваты, вис, подъем, оборот, соскок; брусья – хваты, вис, подъем, оборот, соскок, кувырок, стойка. Подводящие подготовительные упражнения для выполнения комбинаций на снарядах (конь, перекладина, брусья, бревно). Средства и методы, применяемые на занятиях по гимнастке с детьми и взрослыми для совершенствования физических качеств и развития двигательных способностей. Отбор, этап начальной подготовки, специализация. Средства и методы, применяемые на начальном этапе подготовки гимнастов. Средства и методы на этапе начальной специализации. Тесты для определения физического развития гимнастов. Функциональные пробы. Тесты для определения физической подготовленности юных гимнастов. |
| 3. | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | Основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма. Приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Меры организационного характера по предупреждению травматизма в гимнастическом зале. Соблюдение правил поведения в гимнастическом зале, контроль за действиями учащихся. Правильное размещение учащихся, обеспечение хорошей видимости снарядов, мест отталкивания и приземления. |
| 4. | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Методика проведения мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики. | Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Судейство выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок). Судейство выполнения учебных комбинаций в соответствии с требованиями техники физических упражнений. |
| Промежуточная аттестация – *экзамен* | | |

## 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Таблица 8. Распределения баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию в балльно-рейтинговой системе оценки (БРС)

| Составляющие учебной работы | Сумма баллов | Учебная деятельность студента | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| *Семестр 3* | | | | |
| Текущая учебная работа в семестре | **80** | Посещение лекций по расписанию (5 лекций) | **3 балла** посещение одного лекционного занятия | 3-18 |
| | | Практические занятия (11 занятий) | **3 балла** - посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>**5 баллов** – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 33 - 55 |
| | | Письменные работы (3 работы) | **За одну работу:**<br>**5 баллов** (выполнено 51 - 65% заданий)<br>**7 баллов** (выполнено 66 - 85% заданий)<br>**9 баллов** (выполнено 86 - 100% заданий) | 15 - 27 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация | 20 | Тест. | **10 балла** (пороговое значение)<br>**20 баллов** (максимальное значение) | 10 - 20 |
| *Семестр 4* | | | | |
| Текущая учебная работа в семестре | **80** | Посещение лекций по расписанию (8 лекций) | **3 балла** посещение одного лекционного занятия | 3-24 |
| | | Практические занятия (16 занятий) | **2 балла** - посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>**3 баллов** – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 32 - 48 |
| | | Письменные работы (4 работы) | **За одну работу:**<br>**4 балла** (выполнено 51 - 65% заданий)<br>**5 баллов** (выполнено 66 - 85% заданий)<br>**7 баллов** (выполнено 86 - 100% заданий) | 16 - 28 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация | 20 | Тест. | **10 балла** (пороговое значение)<br>**20 баллов** (максимальное значение) | 10 - 20 |
| **Итого по промежуточной аттестации** | | | | (51 – 100% по приведенной шкале)<br>20 – 40 б. |

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При выставлении оценок учитывается уровень приобре-

тенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

– оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы, усвоившему основную литературу и знакомый с дополнительной литературой; как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» с сопряженными дисциплинами, а также их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании курса (посредством приведения примеров);

– оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, но недостаточно глубоко изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению;

– оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в минимальном объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной литературой. Как правило, оценка «удовлетворительно», выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене, но обладающим необходимым потенциалом для их устранения под руководством преподавателя;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на экзамене.

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

*Основная учебная литература:*

1. Журавин, М. Л. Гимнастика : учебник для вузов / под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 443, [5] с. – (Высшее образование). – ISBN 5769507969 – Текст : непосредственный .

*Дополнительная учебная литература*

1 Крючек, Е. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник / под ред. профессора Е. С. Крючек, профессора Р. Н. Терехиной. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование.Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1293-6 . – Текст : непосредственный.

2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва : Юрайт, 2019. – 242 с. – (Серия :Университеты России). – ISBN 978-5-534-07250-1. – URL: https://biblio-online.ru/book/horeografiya-v-gimnastike-438552. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Москва : Советский спорт, 2005. – 417 с. – Библиогр.: с. 413. – ISBN 5971800132 – Текст: непосредственный

## 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине |
|---|---|---|
| 1. | **218** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>– занятий лекционного типа;<br>– занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья.<br>**Оборудование**: *стационарное* - компьютер преподавателя, экран, проектор.<br>**Учебно-наглядные пособия.**<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.** | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | **121 Зал гимнастики.** Учебная аудитория для проведения:<br>– занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (4 шт).<br>**Оборудование:** бревно гимнастическое (2 шт.), брусья гимнастические (2 шт.), брусья разновысокие (1 шт.), дорожка резиновая (1 шт.), козел гимнастический (1 шт.), конь гимнастический (3 шт.), дорожки гимнастические (6 шт.), ковер гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (6 шт.), музыкальный центр, спортивный инвентарь (гантели виниловые, обручи, бодибары, скакалки, мячи и др.).<br>**Учебно-наглядные пособия**. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 3. | **106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов:<br>**Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая.<br>**Оборудование:** компьютеры (4 шт).<br>**Учебно-наглядные пособия**.<br>**Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

## 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Сайт Федерации спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/

2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта http://www.fizkultura.ru/art_gymnastics
3. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта http://www.fizkultura.ru/acrobatics

## 6. Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Основные средства гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.
3. Исторический обзор развития гимнастики.
4. Формы занятий гимнастикой
5. Акробатические упражнения (характеристика, классификация).
6. Строевые упражнения.
7. Упражнения на гимнастических снарядах.
8. Места занятий гимнастикой и их оборудование.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Отбор, этап начальной подготовки, специализация
11. Профессиональная терминология в процессе занятий гимнастикой.
12. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у гимнастов.
13. Современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей на занятиях гимнастики.

### 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные задачи и методические особенности гимнастики.
3. Основные средства гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики и их характеристика.
6. Спортивные виды гимнастики и их характеристики.
7. Оздоровительные виды гимнастики и их характеристика.
8. Исторический обзор развития гимнастики.
9. Формы занятий гимнастикой.
10. Основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Причины травм на занятиях гимнастики и меры их предупреждения.
11. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий с дошкольниками.
12. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения.
13. Акробатические упражнения (характеристика, классификация).
14. Строевые упражнения (характеристика, классификация). Методические указания к проведению строевых упражнений.
15. Упражнения на гимнастических снарядах (характеристика, классификация).
16. Места занятий гимнастикой и их оборудование (гимнастические залы и пло-

щадки).

17. Общеразвивающие упражнения. для совершенствования физических качеств и развития двигательных способностей.

18. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки, двигательной функции обучения правильному дыханию.

19. Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.

20. Общеразвивающие упражнения (характеристика, классификация).

21. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

22. Определение и характеристика терминов гимнастических упражнений.

23. Цель, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям.

24. Запись гимнастических упражнений.

25. Организация и проведение соревнований в образовательных учреждениях.

26. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.

27. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Классификация ошибок и шкала сбавок.

28. Переворот в сторону (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

29. Прыжок согнув ноги (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

30. Стойка на лопатках (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

31. Кувырок вперед из седа ноги врозь на брусьях (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

32. Стойка на голове и руках (подводящие упражнения ошибки выполнения, страховка и помощь).

33. Перекаты (характеристика, техника выполнения, методика обучения).

34. Прыжок боком с поворотом направо через коня в ширину (техника выполнения, методика обучения ходящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

35. Кувырки: длинный и прыжком (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

36. Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

37. Прыжок ноги врозь через коня в длину (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

38. Подъем махом вперед в сед ноги врозь из упора на руках (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

39. Кувырок вперед (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

40. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

41. Кувырок назад (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

42. Подъем разгибом на перекладине (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь)

43. Стойка на руках (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

44. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

45. Подъем переворотом (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

46. Прыжок углом через коня в ширину (техника выполнения, методика обучения

подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

*Составитель*: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)